

Согласовано

директор МБОУ «СОСШ №12»

Шоля СВ



Утверждено

Генеральный директор

ООО «Комбинат социального питания»

С.Н. Ашихмин



Меню приготавливаемых блюд для обеспечения питания обучающихся с 7 до 11 лет в общеобразовательных учреждениях г.Выборга и Выборгского района Ленинградской области

День: понедельник

Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в гр.	сборник рецептов	№ рецептур	Пищевая ценность			
				Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность ккал.
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» (с маслом сливочным)	150/5	2017	173	6,33	10,0	28,67	227
Сыр (порциями)	15	2017	15	6,2	3,5	4,43	54,0
Батон пшеничный в/с	50	к/к	к/к	3,0	1,2	20,5	104,8
Чай с сахаром	200	2017	376	0,07	0,02	15,0	60,0
Яблоко свежее	100	2017	338	0,40	0,40	9,80	47,0
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с горохом и курой	200/10	2017	102/288	6,74	6,80	13,28	151,4
Печень по-Строгановски	90	2017	255	12,96	5,22	3,20	109,36
Греча отварная рассыпчатая	150	2017	302	8,85	9,55	39,86	280,0
Томаты свежие порционно	60	2017	71	0,4	-	2,3	8,4
Хлеб пшеничный	48	к/к	к/к	3,65	0,38	23,62	112,5
Напиток сокодержательный витаминизированный (промышленного производства)	200	2017	389	1,4	0,4	22,8	100,4

День: вторник

Неделя: первая

<b>Завтрак</b>							
Каша молочная из риса и пшена «Дружба» ( с маслом сливочным)	150/5	2017	175	4,56	8,39	32,60	225,0
Горячий бутерброд с колбасой	55	2017	8	7,7	12,0	12,5	190,0
Напиток кофейный на молоке	200	2017	379	1,5	1,3	22,4	107,0
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	200/10	2017	112/288	6,74	6,80	13,28	151,4
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	90	2017	268	7,69	6,18	7,04	115,89
Рис отварной	150	2017	304	3,7	6,3	32,8	203,0
Салат из белокочанной капусты	60	2017	45	0,78	1,95	3,88	36,24
Компот из свежих плодов	200	2017	342	0,16	0,16	27,88	114,6
Хлеб пшеничный	48	к/к	к/к	3,65	0,38	23,62	112,5

День: среда  
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в гр.	сборник рецептов	№ рецептур	Пищевая ценность			
				Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность ккал.
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с соусом молочным сладким №327/сгущенным молоком	120/30	2017	223	20,7	13,5	33,4	341,5
Батон пшеничный в/с	50	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8
Сыр (порциями)	15	2017	15	6,2	3,5	4,43	54,0
Чай с сахаром и лимоном	200	2017	377	0,07	0,02	15,0	60
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем, курой и сметаной	200/10/10	2017	82/288	2,88	6,64	12,76	104,8
Тефтели из курицы в соусе №331	90	2017	297/331	10,47	10,50	3,16	149,4
Макaronные изделия отварные	150	2017	202	5,66	0,67	31,92	156,3
Салат из моркови с яблоками	60	2017	59	0,64	0,10	5,11	23,94
Компот из смеси сухофруктов	200	2017	349	1,16	0,30	11,5	196,4
Хлеб пшеничный	48	к/к	к/к	3,65	0,38	23,62	112,5
Батон пшеничный в/с	50	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8

День: четверг  
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в гр.	сборник рецептов	№ рецептур	Пищевая ценность			
				Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность ккал.
<b>Завтрак</b>							
Голубцы с мясом и рисом	158,0	2008	287	22,06	20,93	31,0	342,19
Какао с молоком	200	2017	382	3,78	0,67	26,0	125,1
Батон пшеничный в/с	50	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8
<b>Обед</b>							
Рассольник Ленинградский с курой и сметаной	200/10/10	2017	96	1,61	4,07	9,58	85,8
Котлета рыбная (минтай) с соусом №326	90	2017	239	7,34	5,97	10,16	147,38
Пюре картофельное	150	2017	312	3,06	3,73	20,44	137,25
Салат из квашеной капусты	60	2017	47	0,84	3,6	5,0	55,68
Чай с сахаром	200	2017	376	0,07	0,02	15,0	60,0
Хлеб пшеничный	48	к/к	к/к	3,65	0,38	23,62	112,5
Батон пшеничный в/с	50	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8

День: пятница  
Неделя: первая

Наименование блюда	Выход в гр.	сборник рецептов	№ рецептур	Пищевая ценность			
				Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность ккал.
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная жидкая из манной крупы (с маслом сливочным)	150/5	2017	181	4,56	8,39	32,60	225
Чай с сахаром	200	2017	376	0,07	0,02	15,0	60,0
Бутерброд с повидлом/джемом	40	2017	2	1,92	0,64	24,0	108,3
Яблоко свежее	100	2017	338	0,40	0,40	9,80	47,0
<b>Обед</b>							
Суп из овощей с курой	200/10	2017	99/288	3,62	6,58	7,37	109,0
Капуста тушеная	150	2017	321	4,22	11,4	31,62	237,06
Салат из отварной свеклы	60	2017	52	3,38	7,81	0,20	87,2
Сосиска отварная	50	2017	243	4,7	7,5	0,4	87,90
Компот из свежих плодов	200	2017	342	0,16	0,16	27,88	114,6
Хлеб пшеничный	48	к/к	к/к	3,65	0,38	23,62	112,5

День: понедельник  
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в гр.	сборник рецептов	№ рецептур	Пищевая ценность			
				Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность ккал.
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом сливочным)	150/5	2017	173	5,6	6,9	24,4	131
Чай с сахаром и лимоном	200	2017	377	0,07	0,02	15,0	60
Яйцо вареное	40	2017	209	29,6	5,08	0,28	63,0
Батон пшеничный в/с	50	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8
Мандарин свежий	100	2017	338	0,78	0,17	26,57	89,56
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми и курой	200/10	2017	102	6,74	6,80	13,28	151,4
Плов из птицы	180	2017	291	14,5	13,86	25,09	285,0
Огурец свежий порционно	60	2017	71	0,42	0,33	1,14	13,2
Напиток сокодержательный витаминизированный (промышленного производства)	200	2017	389	1,4	0,4	22,8	100,4
Хлеб пшеничный	48	к/к	к/к	3,65	0,38	23,62	112,5

День: вторник  
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в гр.	сборник рецептов	№ рецептур	Пищевая ценность			
				Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность ккал.
<b>Завтрак</b>							
Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким №327/сгущенным	120/30	2017	188	8,50	11,00	52,64	317,0
Какао с молоком	200	2017	382	3,78	0,67	26,0	125,1
Батон пшеничный в/с	50	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8
<b>Обед</b>							
Борщ Сибирский с курой и сметаной	200/10/10	2017	82	2,88	6,64	12,76	104,8
Котлеты рубленые из птицы в соусе №331	90	2017	294	10,48	10,49	3,16	149,5
Капуста тушеная	150	2017	321	4,22	11,4	31,62	237,06
Салат из моркови с сахаром	60	2017	62	0,84	3,6	5,0	55,68
Компот из смеси сухофруктов	200	2017	349	1,16	0,30	11,5	196,4
Хлеб пшеничный	48	к/к	к/к	3,65	0,38	23,62	112,5
Батон пшеничный в/с	50	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8

День: среда  
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в гр.	сборник рецептов	№ рецептур	Пищевая ценность			
				Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность ккал.
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая (с маслом сливочным)	150/5	2017	174	4,56	8,39	32,60	225
Чай с сахаром	200	2017	376	0,07	0,02	15,0	60,0
Горячий бутерброд с колбасой	55	2017	8	7,7	12,0	12,5	190,0
Яблоко свежее	100	2017	338	0,40	0,40	9,80	47,0
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с рыбой (минтай)	200/20	2017	97	6,51	2,39	18,36	108,96
Котлеты, биточки, шницели с соусом №332	90	2017	268	7,69	6,18	7,04	115,89
Пюре картофельное	150	2017	312	3,06	3,73	20,44	137,25
Салат из свеклы отварной	60	2017	52	3,38	7,81	0,20	87,2
Напиток лимонный	200	2008	436	0,13	0	22,4	91,05
Хлеб пшеничный	48	к/к	к/к	3,65	0,38	23,62	112,5
Батон пшеничный в/с	50	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8

День: четверг  
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в гр.	сборник рецептов	№ рецептур	Пищевая ценность			
				Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность ккал.
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая рассыпчатая с молоком	150	2017	171	8,85	9,55	39,86	280
Напиток кофейный на молоке	200	2017	379	1,5	1,3	22,4	107,0
Бутерброд с повидлом/джемом	40	2017	2	1,92	0,64	24,0	108,3
<b>Обед</b>							
Щи из квашеной капусты с курой и сметаной	200/10/10	2017	91/288	2,64	6,32	3,42	84,38
Бефстроганов из куры	90	2017	290	10,35	7,71	2,36	121,23
Макаронные изделия отварные	150	2017	202	5,66	0,67	31,92	156,3
Салат Витаминный 2 вариант	60	2017	49	0,5	3,66	3,16	47,64
Компот из свежих плодов	200	2017	342	0,16	0,16	27,88	114,6
Хлеб пшеничный	48	к/к	к/к	3,65	0,38	23,62	112,5
Батон пшеничный в/с	50	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8

День: пятница  
Неделя: вторая

Наименование блюда	Выход в гр.	сборник рецептов	№ рецептур	Пищевая ценность			
				Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Энергетическая ценность ккал.
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога с соусом молочным сладким №327/сгущенным молоком	120/30	2017	223	20,7	13,5	33,4	341,5
Батон пшеничный в/с	50	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8
Чай с сахаром	200	2017	376	0,07	0,02	15,0	60,0
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с курой	200/10	2017	97/288	6,02	4,71	12,15	123,41
Котлеты рыбные (минтай) с соусом №332	90	2008	239	7,34	5,97	10,16	147,38
Картофель отварной	150	2017	312	3,06	3,73	20,44	137,25
Салат из квашеной капусты	60	2017	47	0,84	3,6	5,0	55,68
Компот из свежих плодов	200	2017	342	0,16	0,16	27,88	114,6
Хлеб пшеничный	48	к/к	к/к	3,65	0,38	23,62	112,5
Батон пшеничный в/с	50	к/к	к/к	3,0	1,2	20,6	104,8

Источник рецептуры: Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования СПб. Правительство Санкт-Петербурга. Управление социального питания. 2010 г. 800 стр.