

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 38

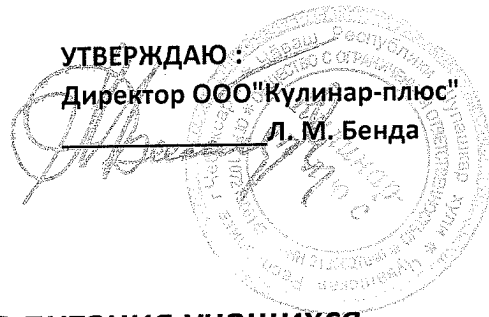
Н.А. Чернова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Л. М. Бенда



Цикличное меню рационов питания учащихся общеобразовательных школ

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептуры	наименование	выход (гр)	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
	неделя: первая					
	1-день(понедельник)					
	завтрак					
	Сыр порциями	10	2,7	2,7	2,7	36
302*	Каша рисовая молочная с маслом	150/10	4,8	13,1	29,7	257
692*	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	Батон	30	2,8	0,4	17	75
	итого:		12,8	19,8	78,1	520
	обед					
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,6	42
139*	Суп картофельный с горохом	250	6,3	6,6	22,5	167
413*	Колбаса отварная	80	10,2	18,2	0	206,4
510*	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,7	22,3	171
686*	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого:		26,3	32,7	94,2	772,4
	итого за день:		39,1	52,5	172,3	1292,4
	2-день(вторник)					
	завтрак					
366*	Запеканка творожная	100	8,72	7,72	7,93	139
302*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	5,7	10,7	24	219
630**	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
	Батон	30	2,8	0,4	17	75
	итого:		18,82	20,42	66,23	520
	обед					
	Помидоры свежие порциями	80	0,88	0,16	3,04	18,4
124*	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2	4,4	10,2	90

ТТК	Котлета из говядины с рисом соусом	80	7,79	9,26	7,43	182
516*	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	220
699*	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого:		20,47	23,82	105,87	742,4
	итого за день:		39,29	44,24	172,1	1262,4
	3-день(среда)					
	завтрак					
674*	Блины пшеничные со сгущенным молоком	100	6,13	8,2	53,9	309
693*	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Кондитерское изделие	25	0,12	0	20	81
	итого:		11,15	13,2	106,4	580
	обед					
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,6	42
110*	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	4,2	5,3	16,2	106
493*	Куриное филе тушенное в соусе	100	15,3	12	0,2	171
511*	Рис отварной	150	3,6	6	36,7	228
699*	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого:		28,2	24,5	111,5	766
	итого за день:		39,35	37,7	217,9	1346
	4-день(четверг)					
	завтрак					
6*	Бутерброд с колбасой в/к	35	4,9	7,2	7,2	117
302*	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,08	17,4	35,5	322,4
692*	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	итого:		13,48	28,2	71,4	591,4
	обед					
ТТК	Салат Новинка (кв капуста, свекла отв, лук репч., м. рас)	80	1,04	4	6,4	67,2
140*	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	25/250	2,7	6,3	15,9	147
377*	Рыба запеченная	100	10,8	13,4	4,4	183
520*	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164
685*	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого:		22,54	31,3	88,2	745,2
	итого за день:		36,02	59,5	159,6	1336,6
	5-день(пятница)					
	завтрак					
ТТК	Пудинг Мальвина (манка, яйцо, сметана, сахар)	60	2,58	2,64	14,64	94,2
302*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	5,94	14,97	24,16	256

686*	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60
	Батон	30	2,8	0,4	17	75
	итого:		11,62	18,01	71	485,2
	обед					
	Огурцы свежие порциями	80	0,64	0,1	2,08	11,2
132*	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3	4,5	20,1	167
451*	Котлета рубленая из говядины	80	12,72	15,67	12,83	247
516*	Макароньы отварные	150	5,1	9,2	34,2	220
699*	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	27,4	93
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого:		26,16	30,27	121,21	864,2
	итого за день:		37,78	48,28	192,21	1349,4
	неделя: вторая					
	6-день(понедельник)					
	завтрак					
1*	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115
302*	Каша гречневая молочная с маслом	150/10	5,95	6,6	25,4	187,5
693*	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	итого:		11,95	20,6	64,7	492,5
	обед					
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,6	42
134*	Суп крестьянский со сметаной	250/5	2,6	5,3	14,3	154
413*	Сосиски отварные	80	7,68	13,32	0,96	206,4
510*	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,15	24,9	178,5
79***	Чай с соком	200	0	0	24,1	93
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого:		19,78	25,97	98,46	799,9
	итого за день:		31,73	46,57	163,16	1292,4
	7-день(вторник)					
	завтрак					
362*	Пудинг творожный	100	7,65	7,2	13,8	158
302*	Каша Дружба молочная с маслом	150/10	4,63	16,88	21,84	268
648*	Кисель	200	0	0	30,6	112
	Батон	30	2,8	0,4	17	75
	итого:		15,08	24,48	83,24	613
	обед					
78*	Икра свекольная	60	1,36	4,48	6,88	73,6
139*	Суп картофельный с горохом	250	6,3	6,6	22,5	167
498*	Котлета рубленая из филе кур	80	14,9	10,8	14,5	216,8
510*	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,7	22,3	171

699*	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого:		31,76	29,38	114,98	847,4
	итого за день:		46,84	53,86	198,22	1460,4
	8-день(среда)					
	завтрак					
674*	Блины пшеничные с повидлом	150	7,32	9,72	64,68	371
692*	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	Кондитерское изделие	25	0,12	0	20	81
	итого		9,94	13,32	113,38	604
	обед					
	Огурцы свежие порциями	80	0,64	0,1	2,08	11,2
110*	Борщ из свежей капусты с курицей со сметаной	25/250/5	2,3	6,3	16,4	144
437*	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	132
511*	Рис отварной	150	3,6	6	36,7	228
685*	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого		25,24	19,7	98,78	699,2
	итого за день:		35,18	149,32	212,16	1303,2
	9-день (четверг)					
	завтрак					
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
333*	Макароны отварные с сыром	15/10/150	6,4	8,12	27,8	298
693*	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	30	2,8	0,4	17	75
	итого		19,2	18,12	77,6	626
	обед					
45*	Салат из кваш.капусты с раст. маслом	80	1,04	4	6,4	67,2
ТТК	Суп картофельный с клецками	250	3,1	6,9	14,9	134
374*	Рыба тушеная с овощами	100	19,9	11,9	4,3	124
520*	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164
79***	Чай с соком	200	0	0	24,1	93
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого		31,84	30,4	96,2	708,2
	итого за день:		51,04	48,52	173,8	1334,2
	10-день(пятница)					
	завтрак					
	Сыр порциями	10	2,7	2,7	2,7	36
302*	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	6,4	17,4	39,6	342
630**	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
	Батон	30	2,8	0,4	17	75
	итого		13,5	22,1	76,6	540
	обед					

	Кукуруза порциями	80	1,68	3,28	8,64	71,2
133*	Суп картофельный с рыбой	10/250	2	4,9	14,3	110
462*	Тефтели из говядины с соусом	80	9,6	11,3	9,8	182
516*	Макароны отварные	150	5,1	9,2	34,2	220
ТТК	Напиток Витаминный	200	0,1	0	24,9	97
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого		23,08	29,48	116,44	806,2
	итого за день:		36,58	51,58	193,04	1346,2
	неделя: третья					
	11-день(понеделник)					
	завтрак					
1*	Бутерброд с маслом	25	1,1	9	6,8	115
302*	Каша Дружба молочная с маслом	150/10	4,63	16,88	21,84	268
692*	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	итого		8,23	29,48	57,34	535
	обед					
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,6	42
124*	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2	4,4	10,2	90
413*	Колбаса отварная	80	10,2	18,2	0	206,4
510*	Каша пшеничная вязкая	150	4,5	6,15	24,9	178,5
699*	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого		21,8	29,95	93,5	735,9
	итого за день:		30,03	59,43	150,84	1270,9
	12-день(вторник)					
	завтрак					
366*	Запеканка творожная	100	8,72	7,72	7,93	139
302*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	5,94	14,97	24,16	256
648*	Кисель	200	0	0	30,6	112
	Батон	30	2,8	0,4	17	75
	итого:		17,46	23,09	79,69	582
	обед					
	Помидоры свежие порциями	80	0,88	0,16	3,04	18,4
139*	Суп картофельный с горохом	250	6,3	6,6	22,5	167
437*	Биточки по-белорусски	80	12,72	11,52	12,8	209
511*	Рис отварной	150	3,6	6	36,7	228
685*	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого:		28,3	25,08	114,64	806,4
	итого за день:		45,76	48,17	194,33	1388,4
	13-день(среда)					
	завтрак					
	Сыр порциями	10	2,7	2,7	2,7	36

302*	Каша пшеничная молочная с маслом	150/10	5,7	10,7	24	219
693*	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Батон	30	2,8	0,4	17	75
	итого:		16,1	18,8	76,2	520
	обед					
	Огурцы свежие порциями	80	0,64	0,1	2,08	11,2
138*	Суп картофельный с крупой с курицей	250	5,8	7,5	13,3	149
493*	Куриное филе тушенное в соусе	100	15,3	12	0,2	171
510*	Каша гречневая рассыпчатая	170	5,1	7,58	25,26	193,8
686*	Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого:		31,74	27,98	80,64	711
	итого за день:		47,84	46,78	156,84	1231
	14-день(четверг)					
	завтрак					
674*	Блины пшеничные со сгущенным молоком	100	6,13	8,2	53,9	309
630**	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
	Кондитерское изделие	25	0,12	0	20	86
	итого:		7,85	9,8	91,2	482
	обед					
534*	Капуста свежая тушеная	80	2,1	3,7	8,59	74,6
140*	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	25/250	2,7	6,3	15,9	147
371*	Рыба припущенная с маслом	100	19,8	6,75	0,03	146
520*	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	164
701*	Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102
	Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
	итого:		32,5	24,35	97,42	759,6
	итого за день:		40,35	34,15	188,62	1241,6
	15-день(пятница)					
	завтрак					
6*	Бутерброд с колбасой в/к	35	4,9	7,2	7,2	117
302*	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	200/10	5,6	18,7	26,4	307
79***	Чай с соком	200	0	0	24,1	93
	итого		10,5	25,9	57,7	517
	обед					
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,6	42
132*	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	3	4,5	20,1	167
ТТК	Биточки рубленные из филе кур	80	13,6	8,4	7,12	160,8
516*	Макаронны отварные	150	5,1	9,2	34,2	220
699*	Напиток из сухофруктов	200	0,1	0	26,4	106

Хлеб ржаной	60	4,6	0,8	24,6	126
итого		26,8	23,3	122,02	821,8
итого за день:		37,3	49,2	179,72	1338,8

номера рецептов взяты из:

*-"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", разработанный Министерством экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство "Хлебпромформ", Москва 2004г

**-"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания", разработанный Министерством экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство "Хлебпромформ", Москва 1996г

***-"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий общественного питания", разработанный Министерством экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство "Хлебпромформ", Москва 2002г

****-"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания", разработанный Министерством экономического развития и торговли Российской Федерации, издательство "Хлебпромформ", Москва 1997г

Для возрастной группы учащихся 7-11 лет суточная потребность 2350ккал, из них

Завтрак 470-588 ккал (20-25% от суточной потребности),

Обед 705-823ккал(30-35% от суточной потребности)

Итого 1175-1411 ккал (50-60% от суточной потребности)

Технолог
Экономист по ценам



Бурцева Г.В.
Некрасова И.Б.