

«Согласовано»

Зам.начальника отдела
ТО Управления
Роспотребнадзора по НО
в г. Дзержинске и
Володарском районе

 Андрианова М.А.
« 31 » августа 2018г.

«Согласовано»

Директор
МБОУ СШ № 37


А.А.Четвериков
« 01 » сентября 2018г.


Примерное двухнедельное цикличное меню
для учащихся 11 – 17 лет
МБОУ СШ № 37

Меню разработано на основе
сборника рецептов блюд и
кулинарных изделий 1996,1997,
2011 г.сборника рецептов на мучные
кондитерские изделия 2000г.

Организатор питания ИП Закалова А.В.



№ рецептур	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Калории	Са мг	Mg мг	Fe мг	Вит .С мг
	<i>Завтрак</i>									
243/2011	Сосиска отварная	1/60	18,2	28	1,6	332	18,5	10	0,9	
15/2011	Сыр	1/30	6,96	8,85	18,2	108	264	10,5	0,3	
309/2011	Макароны отварные	1/180	5,34	4,37	35,61	206,57	4,86	21,12	1,1	
377/2011	Чай с лимоном	1/200	0,39	0,01	21,6	85,3	14,2	2,4	0,4	
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		35,81	43,2	110,48	860,15				
	<i>Обед</i>									
ТТК	Икра кабачковая	1/50	1,2	7	7,4	9,7				
102/2011	Суп гороховый с мясом	20/250	9,77	5,6	22,99	181,43	42,68	35,58	2,1	
278/2011	Тефтели с соусом	60/50	9,7	9,71	14,21	184,1	27,95	18,33	0,9	
302/2011	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	8,74	6,63	42,93	270,81	14,82	135,8	4,6	
342/2011	Компот из фруктов	1/200	0,26	0	21,13	98,33	14,18	5,14	1	60
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42				
	Итого:		37,05	31,89	158,86	936,79				
	Всего		72,86	75,09	269,34	1796,94				60

ВТОРНИК

	<i>Завтрак</i>									
ТТК	Овощи (порц.)	1/30	0,55		1,9	11,5	7	10	0,5	
268/2011	Котлета из говядины	1/75	18,18	17,54	0,23	223,39	6,41	15,3	1,4	
312/2011	Картофельное пюре	1/180	3,27	4,94	22,05	149,75	36,98	27,75	1	
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	14	56	11,1	1,4	0,3	
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		22,2	22,48	38,18	440,64				
	<i>Обед</i>									
67/2011	Винегрет овощной	1/60	2,38	10,12	9,46	254,2	31,24	19,53	0,8	
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	10,17	13,07	12,35	143,76	49,25	22,13	0,8	
260/2011	Гуляш из говядины	50/75	19,83	14,27	3,35	186,75	21,81	22,03	3,1	
309/2011	Макароны отварные	1/180	5,34	4,37	35,62	206,57	4,86	21,12	1,1	
349/2011	Компот из сухофруктов	1/200	0,26	-	21,13	98,33	32,48	17,46	0,7	60
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42				
	Итого:		45,36	44,78	132,11	1082,03				
	Всего:		67,56	67,26	170,29	1522,67				60

СРЕДА

		<i>Завтрак</i>							
265/2011	Плов	1/200	7,9	3,9	38,8	218,7	14,23	39,29	2,7
ТТК	Кондитерское изделие	1/30	0,96	0,2	8,1	39			
377/2011	Чай с лимоном	1/200	0,39	0,01	21,6	85,3	14,2	2,4	0,4
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28			
	Итого:		14,17	6,08	101,97	471,28			
		<i>Обед</i>							
ТТК	Овощи (порц.)	1/50	0,55		1,9	11,5	7	10	0,5
103/2011	Суп вермишелевый с куриной грудкой	20/250	12,05	8,31	23,71	232,5	29,2	27,28	1,1
294/2011	Котлета рубленая куриная	1/70	15,2	13,6	1,5	238	29,89	11,1	1,8
143/2011	Рагу овощное	1/180	2,22	4,92	13,03	155,61	55,74	24,39	0,9
389/2011	Сок	1/200	0,8	-	20	84	14	8	2,8
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42			
	Итого:		37,65	29,78	108,44	902,53			0
	Всего:		51,82	35,86	210,41	1373,81			0

ЧЕТВЕРГ

		<i>Завтрак</i>							
455/2011	Филе куриное отбивное	1/70	9,5	9	7,5	189,1	11,2	8,34	1
309/2011	Макароны отварные	1/180	5,34	4,37	35,62	206,57	4,86	21,12	1,1
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56	11,1	1,4	0,3
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28			
	Итого:		19,96	15,34	90,59	579,95			
		<i>Обед</i>							
ТТК	Овощи (порц.)	1/50	1,19	5,06	3,73	27,01	7	10	0,5
82/2011	Борщ из свежей капусты с курицей , сметаной	15/250/20	5,87	8,95	13,99	160,11	49,73	26,13	1,2
284/2011	Запеканка картофельная с мясом	1/200	7,56	7,44	9,92	145,1	42,45	106,2	3,8
591/1996	Кисель	1/200	0,26	0	21,13	98,33	0,1		0
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42			
	Итого:		22,26	24,4	98,97	622,97			60
	Всего:		42,22	39,74	189,56	1202,92			60

ПЯТНИЦА

<i>Завтрак</i>										
223/2011	Запеканка творожная со сгущ. молоком	200/20	17,49	30,51	255,14	504,66	273,8	37,18	0,9	
16/2011	Ветчина	1/30	22,6	20,9	0	279	3,6	10,5		
342/2011	Компот из фруктов	1/200	0,26	0	21,13	98,33	14,18	5,14	1	
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		45,27	53,38	309,74	1010,27				
<i>Обед</i>										
50/2011	Салат из свеклы с сыром	1/60	1,9	13,4	9,1	162	161,7	22,98	1,3	
97/2011	Суп картофельный с рыбными консервами	25/250	3,69	3,29	5,57	68,98	30,45	31,4	1,2	
265/2011	Плов	1/200	7,9	3,9	38,8	218,7	14,23	39,29	2,7	
349/2011	Компот из сухофруктов	1/200	3,6	0,27	12,58	116,1	32,48	17,46	0,7	60
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42				
	Итого:		24,47	23,81	116,25	758,2				
	Всего:		69,74	77,19	425,99	1768,47				60

СУББОТА

<i>Завтрак</i>										
396/2011	Блины со сгущенным молоком	100/20	10,3	7,45	71,72	395,1	222,4	55,8	1,8	
ТТК	Фрукты	1/200	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	14	56	11,1	1,4	0,3	
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		15,82	9,82	128,99	626,38				

ВСЕГО :			320,02	304,96	1394,58	8291,19				240
----------------	--	--	---------------	---------------	----------------	----------------	--	--	--	------------

**Вторая неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ рецептур	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Калории	Са мг	Mg мг	Fe мг	Вит .С мг
	<i>Завтрак</i>									
243/2011	Сосиска отварная	1/60	6,5	9,7	0,4	266	18,5	10	0,9	
15/2011	Сыр	1/30	6,96	8,85	18,2	108	264	10,5	0,3	
309/2011	Макаронны отварные	1/180	5,34	4,37	35,61	206,57	4,86	21,12	1,1	
377/2011	Чай с лимоном	1/200	0,39	0,01	21,6	85,3	14,2	2,4	0,4	
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		24,11	24,9	109,28	794,15				
	<i>Обед</i>									
ТТК	Икра кабачковая	1/50	1,2	7	7,4	9,7				
103/2011	Суп вермишелевый с кур. грудкой	20/250	20	14,56	38,5	365,65	29,2	27,28	1,1	
260/2011	Гуляш из говядины	50/75	44,07	11,71	47,44	511,25	21,81	22,03	3,1	
302/2011	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	8,74	6,63	42,93	270,81	14,82	135,8	4,6	
588/1996	Кисель	1/200	3,6	0,27	12,58	116,1	0,1		0	60
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42				
	Итого:		84,99	43,12	199,05	1465,93				
	Всего:		109,1	68,02	308,33	2260,08				60

ВТОРНИК

	<i>Завтрак</i>									
ТТК	Овощи (порц.)	1/30	1,19	5,06	3,73	27,01	7	10	0,5	
265/2011	Плов	1/200	7,9	3,9	38,8	218,7	14,23	39,29	2,7	
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	14	56	11,1	1,4	0,3	
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		14,21	10,93	90	429,99				
	<i>Обед</i>									
43/1997	Салат " Степной "	1/60	1,8	5	18,2	125	15,91	18,72	0,7	
96/2011	Рассольник «Ленинградский» с мясом, сметаной	15/250/2 0	10,46	8,92	17,56	193,95	29,15	24,18	0,9	
285/2011	Макаронник с мясом	1/200	23	16,2	43,6	175,31	19,32	24,42	4	
349/2011	Компот из с/фруктов	1/200	0,26	-	21,13	98,33	32,48	17,46	0,7	60
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42				
	Итого:		41,1	28,07	132,49	660,01				
	Всего:		55,31	39	222,49	1090				60

СРЕДА

<i>Завтрак</i>										
ТТК	Овощи (порц.)	1/20	1,19	5,06	3,73	27,01	7	10	0,5	
284/2011	Запеканка картофельная с мясом	1/200	7,56	7,44	9,92	145,1	42,45	106,2	3,8	4,8
377/2011	Чай с лимоном	1/200	0,39	0,01	21,6	85,3	14,2	2,4	0,4	
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		14,06	14,48	68,72	385,69				
<i>Обед</i>										
ТТК	Фрукты	1/200	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	
88/2011	Щи из свежей капусты с мясом , сметаной	10/250/20	10,17	13,07	12,35	143,76	49,25	22,13	0,8	
235/2011	Шницель натуральный рыбный	1/75	20,08	18,2	44,5	202,08	31,2	18,87	1,5	
312/2011	Картофельное пюре	1/180	3,27	4,94	22,05	149,75	36,98	27,75	1	
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	14	56	11,1	1,4	0,3	
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42				
	Итого:		41,1	39,16	143,1	744,01				
	Всего:		55,16	53,64	211,82	1129,7				

ЧЕТВЕРГ

<i>Завтрак</i>										
294/2011	Котлета куриная рубленая	1/75	15,2	13,6	1,5	238	29,89	11,1	1,8	
309/2011	Вермишель отварная	1/180	5,34	4,37	35,62	206,57	4,86	21,12	1,1	
342/2011	Компот из фруктов	1/200	0,26	0	21,13	98,33	14,18	5,14	1	60
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		25,72	19,94	91,72	671,18				60
<i>Обед</i>										
67/2011	Винегрет овощной	1/60	2,38	10,12	9,46	254,2	31,24	19,53	0,8	
102/2011	Суп гороховый с мясом	15/250	9,77	5,6	22,99	181,43	42,68	35,58	2,1	
278/2011	Тефтели с соусом	60/50	9,7	9,71	14,21	184,1	27,95	18,33	0,9	
302/2011	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	8,74	6,63	42,93	270,81	14,82	135,8	4,6	
377/2011	Чай с лимоном	1/200	0,39	0,01	21,6	85,3	14,2	2,4	0,4	
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42				
	Итого:		38,36	35,02	161,39	1168,26				
	Всего:		64,08	54,96	253,11	1839,44				60

ПЯТНИЦА

<i>Завтрак</i>									
420/2011	Сосиска в тесте	1/80	4,78	10,88	29,8	241,91	269,4	24,19	1,5
223/2011	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	17,49	30,51	255,14	504,66	273,8	37,18	0,9
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	14	56	11,1	1,4	0,3
ГТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28			
	Итого:		27,39	43,36	332,41	930,85			
<i>Обед</i>									
ГТК	Овощи (порц.)	1/50	1,19	5,06	3,73	27,01	7	10	0,5
82/2011	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	5,87	8,95	13,99	160,11	49,73	26,13	1,2
259/2011	Жаркое по-домашнему	1/200	15	16,15	28,34	250,75	30,5	42,48	3,9
349/2011	Компот из кураги	1/200	3,6	0,27	12,58	116,1	32,48	17,46	0,7
ГТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42			
	Итого:		33,04	33,38	108,84	746,39			60
									60
	Всего:		60,43	76,74	441,25	1677,24			60

СУББОТА

<i>Завтрак</i>									
441/1996	Филе куриное с сыром	70/20	22,9	25,31	0,97	345	11,2	8,34	1
309/2011	Макаронны отварные	1/180	5,34	4,37	35,62	206,57	4,86	21,12	1,1
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	-	14	56	11,1	1,4	0,3
ГТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28			
	Итого:		33,36	31,65	84,06	735,85			

Всего :		377,44	324,01	1521,06	8732,31				240
---------	--	--------	--------	---------	---------	--	--	--	-----

ВСЕГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ:		697,46	628,97	2915,64	17023,50				480
-----------------------------	--	---------------	---------------	----------------	-----------------	--	--	--	------------