

«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
« 31 » августа 2018г.



**Примерное двухнедельное циклическое меню
для учащихся 7 – 10 лет МБОУ СШ № 37**

Меню разработано на основе
сборника рецептур блюд и
кулинарных изделий 1996,1997,
2011г.сборника рецептур 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>									
14/2011	Масло сливочное	1/20	0,08	7,25	0,13	66,1	2,4	0	0	
15/2011	Сыр	1/30	6,96	8,85	18,2	108	264	10,5	0,3	
174/2011	Каша молочная рисовая	200/10	6,9	7,65	42,24	222,78	130,7	36,46	0,6	
383/2011	Какао на молоке сгущенном	1/200	1,64	1,15	21,54	103,08	128	18	0,6	
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		20,5	26,87	115,58	628,24				
	<i>Обед</i>									
ТТК	Икра кабачковая	1/50	1,2	7	7,4	97				
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	
171/2011	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	1024,09				60
	<i>Полдник</i>									
406/2011	Пирог с конфитюром	1/60	4,35	3,45	53,1	260,85	9,7	11,6	0,7	
591/1996	Кисель	1/200	0,08	-	28,39	107,11	0,1		0	
	Итого:		4,43	3,45	81,49	367,96				
	Всего		61,98	62,21	355,93	2020,29				60

ВТОРНИК

	<i>Завтрак</i>									
243/2011	Сосиска отварная	1/60	6,5	9,7		113,5	18,5	10	0,9	
210/2011	Омлет	105/5	27,44	46,8	13,84	185,86	79,72	12,48	2	
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:		40,21	58,68	77,01	551,94				
	<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	40/60	19,83	14,27	3,35	186,75	21,81	22,03	3,1	
309/2011	Макаронные 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				60
	<i>Полдник</i>									
410/2011	Ватрушка с творогом	1/60	9,88	5,2	13,1	130,8	50,8	21,3	0,9	
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56	11,1	1,4	0,3	
	Итого:		10,08	5,2	27,1	186,8				
	Всего:		95,65	108,66	236,22	1820,77				60

СРЕДА

<i>Завтрак</i>										
235/2011	Шницель рыбный	1/75	20,08	18,2	44,5	202,08	31,2	18,87	1,5	
312/2011	Картофельное пюре	1/150	3,27	4,94	22,05	149,75	36,98	27,75	1	
591/1996	Кисель	1/200	0,08	-	28,39	107,11	0,1		0	60
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		28,35	25,11	128,41	587,22				60
<i>Обед</i>										
ТТК	Овощи (порц.)	1/50	1,19	5,06	3,73	27,01	7	10	0,5	
103/2011	Суп вермишелевый с куриной грудкой	15/250	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				
<i>Полдник</i>										
ТТК	Булочка со сгущенкой	1/60	11,28	9,52	22,31	191,32	13,83	7,64	0,7	
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56	11,1	1,4	0,3	
	Итого:		11,48	9,52	36,31	247,32				
	Всего:		77,48	64,41	273,16	1737,07				60

ЧЕТВЕРГ

<i>Завтрак</i>										
393/1997	Колбаса отварная	50/5	6,64	17,94	1,03	192,65				
204/2011	Макароны с сыром	1/180	8,46	9,95	21,32	209	184,5	12,7	0,8	
342/2011	Компот из фруктов	1/200	0,8	0,8	119,4	488	14,18	5,14	1	
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		20,82	30,66	175,22	1017,93				0
<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 мясом , сметаной	15/250/20	5,87	8,95	13,99	160,11	49,73	26,13	1,2	
284/2011	Запеканка карт. с мясом	1/200	7,56	7,44	9,92	145,1	42,45	106,2	3,8	
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:		25,6	24,67	90,42	640,74				60
<i>Полдник</i>										
165/2011	Плюшка с маком	1/60	15,4	2,4	25,6	240	11	14,5	0,7	
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56	11,1	1,4	0,3	
	Итого:		15,6	2,4	39,6	296				
	Всего:		62,02	57,73	305,24	1954,67				60

ПЯТНИЦА

<i>Завтрак</i>										
223/2011	Запеканка творожная со сгущ. молоком	150/20	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		
350/2011	Компот из ягод	1/200	0,15	0,09	7,75	30,95	14	5,58	0,1	60
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		45,16	53,47	296,36	942,89				60
<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	0,26	-	21,13	98,33	32,48	17,46	0,7	
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42	32,48	17,46	0,7	
	Итого:		21,13	23,54	124,8	740,43				
<i>Полдник</i>										
ТТК	Сочень с творогом	1/60	15,27	18,91	47,64	421,81	60,9	11,6	0,8	
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56	11,1	1,4	0,3	
	Итого:		15,47	18,91	61,64	477,81				
	Всего:		81,76	95,92	482,8	2161,13				60

	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ :		394,21	384,08	1678,82	9867,83				300
--	--------------------------	--	---------------	---------------	----------------	----------------	--	--	--	------------

**Вторая неделя
ПОНЕДЕЛЬНИК**

№ рецептур	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Калории	Са мг	Mg мг	Fe мг	Вит .С мг
	<i>Завтрак</i>									
209/2011	Йогурт	1/100	15,4	2,4	25,6	240				
ТТК	Яйцо вареное	1/40	5,08	4,6	0,28	63	22	4,8	1	
175/2011	Каша молочная "Дружба"	200/10	2,8	2,53	22,05	129,57	133,4	37,22	0,8	
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	14,2	2,4	0,4	
	Итого:		28,59	11,51	103	646,15				
	<i>Обед</i>									
ТТК	Икра кабачковая	1/50	1,2	7	7,4	9,7				
103/2011	Суп вермишелевый с куриной грудкой	15/250	20	14,56	38,5	365,65	29,2	27,28	1,1	
260/2011	Гуляш из говядины	40/60	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		12,58	116,1	0,1		0	60
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42				
	Итого:		84,99	42,85	199,05	1465,93				
	<i>Полдник</i>									
827/1997	Булочка со сгущенкой	1/60	5,88	1,2	13,1	100,5	13,83	7,64	0,7	
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56	11,1	1,4	0,3	
	Итого:		6,08	1,2	27,1	156,5				60
	Всего:		119,66	55,56	329,15	2268,58				60

ВТОРНИК

	<i>Завтрак</i>									
290/2011	Куры , тушеные в соусе	70/50	15,27	16,87	0,65	230	30,32	16,19	0,7	
304/2011	Рис отварной	1/150	2,55	3,63	25,77	223,15	1,37	16,34	0,5	
380/2011	Коф.напиток на сгущ.молоке	1/200	5,08	1,91	21,96	132,84	128,8	12,88	0,1	
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		27,82	24,38	81,85	714,27				
	<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				60
	<i>Полдник</i>									
ТТК	Крендель сахарный	1/50	15	26,4	121,8	480				
588/1996	Кисель	1/200	3,6	0,27	12,58	116,1	0,1		0	
	Итого:		18,6	26,67	134,38	596,1				
	Всего:		87,52	79,12	348,72	1970,38				60

СРЕДА

		<i>Завтрак</i>								
ТТК	Овощи (порц.)	1/30	1,19	5,06	3,73	27,01	7	10	0,5	
268/2011	Котлета из говядины	75/5	18,18	17,54	0,23	223,39	6,41	15,3	1,4	
309/2011	Макароны отварные	1/150	5,34	4,37	35,62	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:		25,1	26,98	61,18	542,27				0
		<i>Обед</i>								
338/2011	Фрукты	1/200	0,4	0,4	9,8	47	16	9	2,2	
88/2011	Щи из свежей капусты с мясом , сметаной	10/250/2 0	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	0	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				0
		<i>Полдник</i>								
410/2011	Ватрушка с творогом	1/60	9,88	5,2	13,1	130,8	50,8	21,3	0,9	
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56	11,1	1,4	0,3	
	Итого:		10,08	5,2	27,1	186,8				0
	Всего:		76,28	71,34	231,38	1473,08				0

ЧЕТВЕРГ

		<i>Завтрак</i>								
290/2011	Гуляш из курицы	40/60	15,27	16,87	0,65	230	21,81	22,03	3,1	
304/2011	Рис отварной	1/150	2,55	3,63	25,77	223,15	1,37	16,34	0,5	
ТТК	Кондитерское изделие	1/30	0,96	0,2	8,1	39				
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:		23,9	22,67	81,99	676,43				
		<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	
382/2011	Какао на молоке	1/200	4,08	3,54	17,58	118,6	152,2	21,34	0,5	
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42				
	Итого:		42,05	38,55	157,37	1201,56				
		<i>Полдник</i>								
406/2011	Пирог с конфитуром	1/60	11,09	15,14	32,21	311,76	9,7	11,6	0,7	
588/1996	Кисель	1/200	3,6	0,27	12,58	116,1				60
	Итого:		14,69	15,41	44,79	427,86				
	Всего:		80,64	76,63	284,15	2305,85				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	150/20	17,49	30,51	255,14	504,66	273,8	37,18	0,9	
377/2011	Чай с лимоном	1/200	0,2	0	14	56	14,2	2,4	0,4	
ТТК	Булочка пшеничная	1/30	4,92	1,97	33,47	128,28				
	Итого:		27,39	43,36	332,41	930,85				
<i>Обед</i>										
ТТК	Овощи (порц.)	1/50	1,19	5,06	3,73	27,01	7	10	0,5	
82/2011	Борщ из св. капусты со смет.	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	60
ТТК	Хлеб	1/60	7,38	2,95	50,2	192,42	32,48	17,46	0,7	
	Итого:		33,04	33,38	108,84	746,39				
<i>Полдник</i>										
165/2011	Плюшка	1/60	15,4	2,4	25,6	240	11	14,5	0,7	
376/2011	Чай с сахаром	1/200	0,2	0	14	56	11,1	1,4	0,3	
	Итого:		15,6	2,4	39,6	296				
	Всего:		76,03	79,14	480,85	1973,24				60

	ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ :		423,00	367,36	1670,72	9828,93				240
--	--------------------------	--	---------------	---------------	----------------	----------------	--	--	--	------------

	ВСЕГО ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ:		817,21	751,44	3349,54	19696,76				540
--	-----------------------------	--	---------------	---------------	----------------	-----------------	--	--	--	------------