

Согласовано:

Утверждаю:

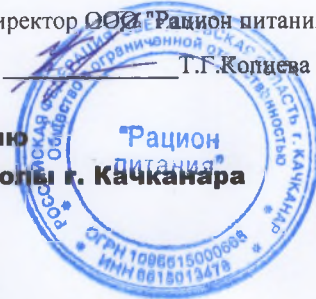
И.О. директора МОУ " СОШ № 7"

Директор ООО "Рацион питания"

 В.В. Мельников

 Т.Г. Колесова

**Примерное рекомендованное меню
для питания учащихся общеобразовательной школы г. Качканара
на 2021-2022 учебный год**



ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
ЗАВТРАК								
ТК № 49 СР шк Екатеринбург, 2003 г	Зразы Верх- Исетские	90	19,6	16,65	13,9	3,28	4,8	222,3
Рецептура № 321 СР шк Москва 2015 год	Бобовые отварные (горох)	120	10,92	0,034	4,12	1,074	24,79	179,9
№ 463, 464 СР Пермь 2013 год	Маринад овощной с томатом (доп. гарнир)	30	0,6	0,0	2,73	2,73	2,69	37,68
Рецептура № 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,00	0,38	0,38	29,85	122,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	500	35,7	16,7	21,7	8,1	86,9	684,8

Все изменения по меню фиксируются ежедневно в накопительной ведомости за месяц.

ДЕНЬ: Вторник
НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
ЗАВТРАК								
№ 64 СР Екатеринбург 2003 г	Колбаски "Витаминные"	90	14,15	12,3	17,5	2,71	2,8	225,9
Рецептура № 204 СР шк Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные с сыром.	125	8,46	4,69	9,95	0,45	21,32	209,0
Приложение 2 СР шк 2014 года Уфа	Свекла отварная (доп. гарнир)	30	0,45	0,0	0,06	0,0	2,19	29,2
Рецептура № 388 СР Москва 2015 год	Напиток из плодов шиповника витаминный	200	0,68	0,0	0,28	0,28	20,7	88,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием:	505	28,0	17,0	28,4	4,0	71,8	675,0

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
ЗАВТРАК								
Кулинарный совет ТТК № 11 от 2017 г	Творожно-яблочная запеканка со сгущенным молоком	170	20,1	18,4	13,3	0,19	14,7	260,8
Рецептура № 376 СР шк Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	0,02	0,02	15,0	60,0
№ 570 СР шк Пермь 2013, № 421 Москва 2015	Сдоба обыкновенная	100	7,76	0,36	4,72	0,9	47,1	262,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
	Итого за прием:	500	30,2	18,8	18,2	1,4	91,6	653,3

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
Рецептура № 250 СР шк Москва г2015 год	Бифстроганов	100	15,2	14,5	23,1	6,73	5,12	290,0
Рецептура № 302 СР шк 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая или	120	6,88	0,03	4,87	1,83	30,9	195,0
Рецептура № 302 СР шк Москва 2015 год	Каша перловая рассыпчатая	120	3,56	0,03	3,47	0,43	25,35	146,9
№ 75 СР 2015г Москва ТК № 48 Уфа	Икра морковная (доп. гарнир)	30	0,6	0,0	0,03	0,03	6,17	27,36
Рецептура № 349 СР шк Москва 2015 год	Компот из смеси сухофруктов с вит С	200	0,7	0,0	0,09	0,09	32,0	132,8
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием (с гречей)	510	27,6	14,5	28,7	9,3	99,0	767,9
	Итого за прием (с перловкой)	510	24,3	14,5	27,3	7,9	93,4	719,8

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
ТТК № 43 СР шк Екатеринбург 2003 г	Суфле "Рыбка" (расчет по минтаю) или	90	12,32	12,01	10,5	0,0	8,6	178,2
Рецептура № 235 СР шк 2015 год Москва	Шницель рыбный натуральный (расчет по минтаю)	90	11,16	9,87	12,3	5,94	7,18	186,5
Рецептура № 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	120	2,45	0,52	3,84	0,40	16,35	109,8
Рецептура № 70 СР Москва 2015 год	Овощи соленые (расчет по соленому огурцу)	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,51	3,0
Рецептура № 388 СР Москва 2015 год	Напиток из плодов шиповника витаминный	200	0,68	0,0	0,28	0,28	20,7	88,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием (с суфле)	500	20,0	12,5	15,3	1,3	71,0	501,9
	Итого за прием (со шницелем)	500	18,8	10,4	17,1	7,3	69,5	510,2

ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
Рецептура № 174 СР шк Москва 2015 г	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,0	2,95	10,85	0,44	42,95	294,0
№ 378 СР Москва 2015 год	Чай с молоком	200	1,52	1,45	1,35	0,02	15,9	81,0
№ 81 СР Пермь 2013 № 294 СР Москва 2015	Бутерброд с котлетой рубленой	65	9,8	8,5	7,8	3,5	19,48	189,5
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	25	1,90	0,0	0,2	0,2	12,30	58,75
Рецептура № 338 СР шк 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,40	0,40	9,8	47,0
	Итого за прием	600	19,6	12,9	20,6	4,6	81,0	670,3

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
ЗАВТРАК								
№ 50 СР Екатеринбург 2003 г	Котлета "Детская"	90	14,2	14,0	16,0	2,0	0,6	317,3
Рецептура № 143 СР шк Москва 2015 год	Рагу из овощей	150	2,53	0,06	15,7	5,56	12,28	202,86
№ 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель плодово-ягодный (концентрат) вит	200	1,4	0,0	0,0	0,0	29,0	122,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	500	22,4	14,1	32,3	8,2	66,7	764,9

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч. раст		
ЗАВТРАК								
Рецептура № 291, 265 СР Москва 2015 год	Плов (расчет по свинине),	200	16,8	13,3	37,6	6,7	34,5	544,0
Приложение 2 СР шк 2014 года Уфа	Свекла отварная (доп. гарнир)	40	0,60	0,0	0,08	0,0	2,92	38,93
Рецептура № 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,00	0,38	0,38	29,85	122,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	500	22,0	13,3	38,6	7,7	92,1	827,8

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
Рецептура № 260 СР шк Москва 2015 года	Гуляш	100	10,64	10,05	28,19	4,78	2,89	309,0
Рецептура № 302 СР шк 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	0,03	4,87	1,83	30,91	195,0
№ 74 СР шк 2015 г ТК № 48 Уфа	Икра овощная (доп. гарнир)	50	1,09	0,0	1,39	1,39	6,14	41,45
Рецептура № 388 СР Москва 2015 год	Напиток из плодов шиповника витаминный	200	0,68	0,0	0,28	0,28	20,7	88,2
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	530	23,6	10,1	35,3	8,9	85,4	756,4

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

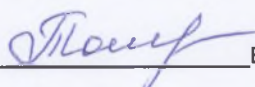
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
ТК №47 СР шк Екатеринбург 2003 год	Бифштекс рубленый "Школьный"	90	20,48	20,48	10,8	0,0	5,8	202,5
Рецептура № 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	120	2,45	0,52	3,84	0,40	16,35	109,8
№ 463, 464 СР Пермь 2013 год	Маринад овощной с томатом (доп. гарнир)	30	0,6	0,0	2,73	2,73	2,69	37,68
№ 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель плодово-ягодный (концентрат) вит	200	1,4	0,0	0,0	0,0	29,0	122,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	500	29,2	21,0	18,0	3,7	78,6	594,7

ДЕНЬ: Пятница
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
ТК №47 СР шк Екатеринбург 2003 год	Бифштекс рубленый "Школьный"	90	20,48	20,48	10,8	0,0	5,8	202,5
Рецептура № 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	120	2,45	0,52	3,84	0,40	16,35	109,8
№ 463, 464 СР Пермь 2013 год	Маринад овощной с томатом (доп. гарнир)	30	0,6	0,0	2,73	2,73	2,69	37,68
№ 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель плодово-ягодный (концентрат) вит	200	1,4	0,0	0,0	0,0	29,0	122,0
ТК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ТК № 109 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	30	1,98	0,0	0,36	0,36	10,02	52,2
	Итого за прием	500	29,2	21,0	18,0	3,7	78,6	594,7

* Вся выпечка обогащается "Валетек 8".

При составлении меню использовались сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах: 2004г "Хлебпродинформ" г. Москва; 2003 г Екатеринбург; 2014 г Уфа; 2015 г Москва(Дели плюс), 2013 год Пермь.

Технолог:  Е.В.Толстых