

Согласовано:

Утверждаю:

И.О. директора МОУ " СОШ № 7"

Директор ООО "Рацион питания"

В.В. Мельников

Т.Г. Копцева

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



ДЕНЬ: Понедельник

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
№ 96 СР 2015 г	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2,31	6,75	16,61	137,5
ТК № 101 СР шк 2014 г Уфа	Зразы "Школьные"	100	14,0	17,7	13,1	269,0
Рецептура № 306 СР Москва 2015 год	Бобовые отварные (горох)	150	13,6	5,2	31,0	224,9
№ 463, 464 СР Пермь 2013 год	Маринад овощной с томатом (доп. гарнир)	30	0,6	2,7	2,7	37,7
Рецептура № 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,08	29,9	122,2
Пр	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	800	35,4	32,9	122,5	931,1

Все изменения в меню фиксируются в накопительной ведомости за месяц.

ДЕНЬ: Вторник
 НЕДЕЛЯ: Первая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
Рецептура № 99 СР шк 2015 г	Суп из овощей со сметаной	260	1,6	5,0	9,1	114,3
№ 53 СР Екатеринбург 2003 год	Котлета "Здоровье"	100	17,5	5,4	5,0	138,0
Рецептура № 309 СР Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5
Рецептура № 315 СР 2015 год Москва	Свекла отварная (доп. гарнир)	30	1,1	0,048	11,4	92,7
№ 705 СР шк 2004 г ТК №301 Уфа	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27,0	111,0
Пр	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием:	800	28,4	30,4	97,5	803,6

ДЕНЬ: Среда

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл., гр	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
Рецептура № 113, 114 СР шк Москва 2015	Суп лапша-домашняя	250	5,0	6,3	22,5	164,5
Рецептура № 291, 265 СР Москва 2015 год	Плов	230	20,7	10,3	41,9	405,0
№ 74 СР шк 2015 г ТК № 48 Уфа	Икра овощная (доп. гарнир)	50	1,8	2,3	10,2	69,2
№ 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель плодово-ягодный (концентрат) вит	200	1,4	0,0	29,0	122,0
Пр	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	35	2,7	0,28	16,94	83,3
Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (Валетек 8)	35	2,7	0,28	17,08	79,8
	Итого за прием:	800	30,3	13,7	119,2	866,0

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
Рецептура № 82 СР 2015 г	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	1,8	4,92	10,9	103,8
Рецептура № 280 СР 2015 г Москва	Фрикадельки в соусе	125	10,1	13,3	12,9	214,2
№ 297 СР 2004 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	10,6	41,2	303,0
№ 75 СР 2015г Москва ТК № 48 Уфа	Икра морковная (доп. гарнир)	30	0,6	0,03	6,2	27,4
№ 639(3) СР шк 2004 г "Хлебпродинформ"	Компот из смеси сухофруктов с вит С	200	0,6	0,0	31,4	124,0
Пр	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	825	26,0	29,4	131,7	912,1

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, гр	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
Рецептура № 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гренками	270	5,5	5,3	16,5	148,3
Рецептура № 234 СР шк Москва 2015 год	Котлета рыбная из минтая.	100	11,16	13,7	13,47	222,0
Рецептура № 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
Рецептура № 70 СР Москва 2015 год	Овощи соленые (расчет по соленому огурцу)	30	0,25	0,030	0,5	3,0
№ 705 СР шк 2004 г ТК №301 Уфа	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27,0	111,0
Пр	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	810	25,2	24,4	107,0	761,3

ДЕНЬ: Суббота
НЕДЕЛЯ: Первая
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ЗАВТРАК						
ТК № 64 СР 1996 г	Запеканка рисовая с курой	200	18,5	10,8	36,4	316,0
№ 613(3) СР шк 2004г "Хлебпродинформ"	Маринад овощной (доп. гарнир)	50	1,2	8,76	9,96	123,8
№ 376 СР 2015г ТК № 282 Уфа	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (Валетек 8)	50	3,5	0,60	21,3	107,0
Рецептура № 456 СР шк Москва 2015 год	Коржик молочный	75	4,9	8,4	47,7	286,0
	Итого за прием	575	28,2	28,6	130,3	892,8

ДЕНЬ: Понедельник
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
№ 88 сб шк 2015 г ТК № 43253	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	1,8	4,9	7,9	89,7
№ 288 СР Москва 2015 год	Кура отварная или кура, тушенная в соусе* (расчет по куре отварной)	100	15,2	23,1	5,12	290,0
Рецептура № 309 СР Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,5	168,5
Региональный стандарт Екатеринбург 2021 г	Зеленый горошек консервированный (доп. гарнир)	30	0,9	1,2	1,9	25,2
№ 639(3) СР шк 2004 г "Хлебпродинформ"	Компот из смеси сухофруктов с вит С	200	0,6	0,0	31,4	124,0
Пр	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	25	1,9	0,20	12,10	59,5
Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (Валетек 8)	35	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	800	30,74	37,66	138,36	1040,93

ДЕНЬ: Вторник

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
№ 103 СР шк 2015 г ТК № 18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,4	118,3
ТК № 50 СР 2003 г Екатеринбург	Котлета "Детская"	100	15,8	17,7	0,6	225,0
№ 224 СР шк 2004 г "Хлебпродинформ"	Рагу из овощей	180	13,7	16,3	23,5	297,0
№ 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель плодово-ягодный (концентрат) вит	200	1,4	0,0	29,0	122,0
Пр	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	40	3,1	0,3	19,3	95,2
Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	800	39,0	37,3	104,4	925,9

ДЕНЬ: Среда
 НЕДЕЛЯ: Вторая
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
Рецептура № 99 СР шк 2015 г	Суп из овощей со сметаной	260	1,6	5,0	9,1	114,3
Рецептура № 235 СР шк 2015 год Москва	Шницель рыбный натуральный (расчет по минтаю)	100	12,40	13,7	8,0	207,2
Рецептура № 304 СР шк Москва 2015 год	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7
Рецептура № 315 СР 2015 год Москва	Свекла отварная (доп. гарнир)	30	1,1	0,048	11,4	92,7
Рецептура № 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет изюм)	200	0,35	0,08	29,9	122,2
Пр	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,52	71,4
Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,3	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	800	23,7	24,7	124,2	885,9

ДЕНЬ: Четверг

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
№ 82 СР 2015 г № 43133	ТК Борщ из свежей капусты со сметаной	260	1,8	4,92	10,9	103,8
Рецептура № 273, 330 СР Москва 2015 год	Биточки рубленые, запеченные в соусе.	120	12,1	13,8	28,3	203,0
№ 297 СР 2004 г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	10,6	41,2	303,0
№ 74 СР шк 2015 г ТК № 48 Уфа	Икра овощная (доп. гарнир)	30	1,1	1,4	6,1	41,5
№ 705 СР шк 2004 г ТК №301 Уфа	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	27,0	111,0
Пр	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,52	71,4
Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	820	28,5	31,4	142,7	902,1

ДЕНЬ: Пятница

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ОБЕД						
Рецептура № 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гренками	270	5,5	5,3	16,5	148,3
Рецептура № 390 СР шк Пермь 2013 год	Тефтели с рисом "Ежики" в соусе.	100	9,50	15,3	11,4	221,0
Рецептура № 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	150	3,1	4,8	20,4	137,3
№ 463, 464 СР Пермь 2013 год	Маринад овощной с томатом (доп. гарнир)	30	0,6	2,7	2,7	37,7
№ 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель плодово-ягодный (концентрат) вит	200	1,4	0,0	29,0	122,0
Пр	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,52	71,4
Пр	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,24	14,64	68,4
	Итого за прием	810	24,7	28,6	109,2	806,0

ДЕНЬ: Суббота

НЕДЕЛЯ: Вторая

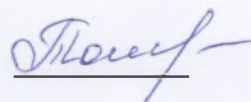
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
ЗАВТРАК						
№ 301 СР Москва 2015 год	Кнели из птицы с рисом.	100	16,7	24,8	6,30	315,0
ТК № 212 Уфа 2014 год	Макароны, запеченные с сыром.	150	6,4	10,5	30,5	208,0
Рецептура № 75 СР 2015г Москва	Икра свекольная (доп.гарнир)	45	1,8	0,01	14,3	154,5
№ 686 СР 2004 г ТК № 284 Уфа	Чай с сахаром и лимоном	207	0,1	0,0	9,3	37,0
№ 109 СР Пермь 2013 год	Хлеб ржаной обогащенный (Валетек 8)	25	1,65	0,3	8,35	43,5
Пр	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	25	1,90	0,20	12,10	59,5
	Итого за прием	552	28,6	35,8	80,8	817,5

* 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)

Технолог:



Е.В.Толстых