

Утверждено генеральным директором
ООО "Строй-Стандарт"

Рычков В.В.

М.П.



Утверждено директором МБОУ "Средняя
общеобразовательная школа № 30"

Кульгин Ю.И.



Примерное меню для обучающихся из малообеспеченных семей

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год (под редакцией В.Т.Лапиной), Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Гутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2011г.

День 1

Завтрак (1 смена)

311Л	Каша молочная "Дружба"	200	11,06	12,30	28,10	235,80	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		13,53	14,14	50,40	349,80	0,17	2,50	0,07	3,52	131,75	248,86	110,82	4,38

Обед (2 смена)

332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	9,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
326К	Нагетсы	25	4,58	3,12	6,20	71,16	0,03	0,55	24,36	0,20	9,96	48,61	7,04	0,53
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		12,53	14,13	66,76	381,46	0,25	3,05	24,37	0,82	71,77	192,80	54,46	3,21
	Итого за день 1:		26,06	28,27	117,16	731,26	0,42	5,55	24,44	4,34	203,52	441,66	165,28	7,59

День 2

Завтрак (1 смена)

297Л	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150/50	5,56	7,43	37,74	238,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
639Л	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	29,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	10	0,11	0,04	0,38	3,87	0,01	0,85	0,20	0,20	3,05	11,69	2,41	0,10
	Итого		10,13	10,01	80,02	421,07	0,33	52,85	0,25	1,14	45,93	219,87	123,03	4,81

Обед (2 смена)

№ рецептур	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
297Л	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	150/50	5,56	7,43	37,74	238,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57		
639Л	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	29,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	10	0,11	0,04	0,38	3,87	0,01	0,85	0,20	0,20	3,05	11,69	2,41	0,10		
	Итого		10,13	10,01	80,02	421,07	0,33	52,85	0,25	1,14	45,93	219,87	123,03	4,81		
	Итого за день 2:		20,26	20,02	160,04	842,14	0,66	105,70	0,50	2,28	91,86	439,74	246,06	9,62		
День 3																
Завтрак (1 смена)																
311Л	Каша пшениная молочная	200	7,44	6,80	35,20	239,60	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	2,40	16,53	92,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		10,70	9,24	61,63	376,60	0,17	2,50	0,07	3,52	131,75	248,86	110,82	4,38		
Обед (2 смена)																
71М	Нарезка овощная	30	0,33	0,06	1,14	11,60	0,03	2,55	0,60	0,60	9,15	35,10	7,25	0,30		
145Л	Картофель отварной с луком	150	8,78	7,80	42,60	202,00	0,33	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		11,58	9,70	66,04	327,60	0,43	5,05	0,61	1,22	47,58	241,16	128,27	5,35		
	Итого за день 3:		22,28	18,94	127,67	704,20	0,60	7,55	0,68	4,74	179,33	490,02	239,09	9,73		
День 4																
Завтрак (1 смена)																
206К	Запеканка творожная с рисом и соусом	100	5,50	5,84	17,96	177,17	0,08	0,87	33,95	1,63	14,09	121,30	25,55	1,18		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		7,97	7,68	40,26	291,17	0,15	3,37	33,96	2,25	29,84	168,16	39,97	2,66		
Обед (2 смена)																
49Л	Салат из моркови и яблока	50	0,45	1,70	4,70	33,50	0,03	2,28	0,00	1,73	12,33	25,64	17,29	0,32		
297Л	Каша рисовая рассыпчатая с соусом	150/50	4,22	5,75	40,62	236,00	0,04	0,00	0,00	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		7,14	9,29	67,62	383,50	0,14	4,78	14,00	2,60	33,81	155,01	58,86	2,35		
	Итого за день 4:		15,11	16,97	107,88	674,67	0,29	8,15	47,96	4,85	63,65	323,17	98,83	5,01		

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	ы	я ценность	Энергетическая ценность								
		г	г	г	г	ккал	В, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОК.ЭКВ	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
День 5															
Завтрак (1 смена)															
204Л	Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,59	250,50	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20	
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	
	Итого:		12,63	13,78	47,89	364,50	0,22	2,50	0,01	0,62	61,81	144,19	47,42	2,68	
Обед (2 смена)															
204Л	Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,59	250,50	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20	
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	
	Итого:		12,63	13,78	47,89	364,50	0,22	2,50	0,01	0,62	61,81	144,19	47,42	2,68	
	Итого за день 5:		25,26	27,56	95,78	729,00	0,44	5,00	0,02	1,24	123,62	288,38	94,84	5,36	
День 6															
Завтрак (1 смена)															
302Л	Каша рисовая молочная	200	12,50	13,01	35,52	296,00	0,18	0,00	0,06	0,00	136,50	212,20	34,83	1,60	
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	
	Итого:		14,97	14,85	57,82	410,00	0,25	2,50	0,07	0,62	152,25	259,06	49,25	3,08	
Обед (2 смена)															
71М	Нарезка овощная	30	0,33	0,06	1,14	11,60	0,03	2,55	0,60	0,60	9,15	35,10	7,25	0,30	
133Л	Суп картофельный	200	3,86	7,60	14,86	144,66	0,11	12,25	2,50	2,21	103,90	173,70	26,79	0,94	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	
	Итого:		7,56	9,66	46,60	307,26	0,22	16,00	3,11	3,47	134,07	258,00	45,74	2,75	
	Итого за день 6:		22,53	24,51	104,42	717,26	0,47	18,50	3,18	4,09	286,32	517,06	94,99	5,83	
День 7															
Завтрак (1 смена)															
204Л	Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,59	250,50	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20	
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	
	Итого:		12,63	13,78	47,89	364,50	0,22	2,50	0,01	0,62	61,81	144,19	47,42	2,68	
Обед (2 смена)															
204Л	Макароны отварные с сыром	150	10,16	11,94	25,59	250,50	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20	
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		12,63	13,78	47,89	364,50	0,22	2,50	0,01	0,62	61,81	144,19	47,42	2,68		
	Итого за день 7:		25,26	27,56	95,78	729,00	0,44	5,00	0,02	1,24	123,62	288,38	94,84	5,36		
День 8																
Завтрак (1 смена)																
160Л	Суп молочный с вермишелью	220	8,91	10,93	32,85	211,93	0,04	1,32	2,99	3,22	13,37	29,55	7,81	0,54		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		11,38	12,77	55,15	325,93	0,11	3,82	3,00	3,84	29,12	76,41	22,23	2,02		
Обед (2 смена)																
492Л	Плов с курицей	120	9,42	9,19	28,99	253,20	0,09	3,77	33,95	1,63	14,09	121,30	25,55	1,18		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		11,89	11,03	51,29	367,20	0,16	6,27	33,96	2,25	29,84	168,16	39,97	2,66		
	Итого за день 8:		23,27	23,80	106,44	693,13	0,27	10,09	36,96	6,09	58,96	244,57	62,20	4,68		
День 9																
Завтрак (1 смена)																
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	37,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55		
261М	Печень, тушенная в соусе	30	3,80	4,14	1,48	55,33	0,00	0,00	0,00	1,27	4,39	104,63	6,69	2,30		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		9,99	9,52	61,40	370,33	0,11	2,50	14,00	2,14	25,87	234,00	48,26	4,33		
Обед (2 смена)																
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	37,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55		
261М	Печень, тушенная в соусе	30	3,80	4,14	1,48	55,33	0,00	0,00	0,00	1,27	4,39	104,63	6,69	2,30		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		9,99	9,52	61,40	370,33	0,11	2,50	14,00	2,14	25,87	234,00	48,26	4,33		
	Итого за день 9:		19,99	19,04	122,80	740,66	0,22	5,00	28,00	4,28	51,74	468,00	96,52	8,66		
День 10																
Завтрак (1 смена)																
145Л	Картофель отварной с луком	150	8,78	7,80	42,60	202,00	0,33	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57		
685Л	Чай с молоком	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,07	6,05	5,06	0,60		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		

№ рецепт уры	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углерод ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого:			12,75	11,40	69,40	360,00	0,42	0,00	0,01	0,60	45,15	202,55	120,96	4,77
Обед (2 смена)														
71М	Нарезка овощная	30	0,33	0,06	1,14	11,60	0,03	2,55	0,60	0,60	9,15	35,10	7,25	0,30
145Л	Картофель отварной с луком	150	8,78	7,80	42,60	202,00	0,33	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
Итого:			11,58	9,70	66,04	327,60	0,43	5,05	0,61	1,22	47,58	241,16	128,27	5,35
Итого за день 10:			24,33	21,10	135,44	687,60	0,85	5,05	0,62	1,82	92,73	443,71	249,23	10,12