

Согласовано:

Директор МОУ "СОШ № 3"

А. С. Фетисов

с 27 марта 2023 года

Утверждаю:

Директор ООО "Рацион питания"

Т. Г. Копцева

Примерное рекомендованное меню, для организованного питания учащихся в школах.

ЕНЬ: Первый

ЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше								
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ОБЕД								
№ 99 СР шк 2015 г	Суп из овощей со сметаной	260	1,83	0,24	6,30	6,30	9,47	109,4
К № 49 СР Екатеринбург, 2003 год	Зразы (расчет по Верх-Исетским)	100	11,8	10,0	15,39	3,63	16,3	247,0
№ 309 СР Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные	180	6,62	0,048	5,40	0,94	32,0	232,1
№ 315 СР шк Москва, 2015 год	Свекла отварная (доп. гарнир)	30	0,45	0,0	0,06	0,0	5,19	29,2
№ 389 СР шк Москва, 2015 год	Сок фруктовый в промышленной упаковке (расчет по яблочному)	200	1,0	0,0	0,0	0,0	20,2	84,8
ГК № 108 СР шк Пермь 2013 год	Хлеб пшеничный обогащенный (Валетек 8)	30	2,28	0,0	0,24	0,24	14,76	70,5
ГК № 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:	830	26,0	10,3	27,8	11,5	107,9	825,2

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

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ОБЕД								
№ 113, 114 СР шк Москва 2015	Суп лапша-домашняя с курой	260	3,46	0,72	5,28	3,3	10,16	111,12
№ 234 СР шк Москва 2015 год	Котлеты или биточки рыбные (расчет по минтаю)	100	12,44	9,70	9,00	6,70	26,1	298,3
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	180	3,67	0,78	10,76	0,60	25,52	194,8
№ 70 СР Москва 2015 год	Огурец соленый (доп. гарнир)	30	0,24	0,00	0,03	0,03	0,51	3,0
№ 348 СР шк Москва 2015 год	Компот из плодов или ягод сушеных вит. (расчет курага)	200	0,78	0,00	0,05	0,05	20,63	114,8
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:	830	24,9	11,2	25,7	11,3	107,7	844,7

ДЕНЬ: Третий

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ОБЕД								
№ 92 СР 2015г Москва	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	260	4,098	0,0	6,10	6,1	5,20	93,1
№ 288, 290, 331 СР Москва 2015 год	Кура отварная или кура, тушеная в соусе (расчет по курице тушеной)	150	16,64	13,64	17,28	1,87	9,76	250,5
ТТК № 36 СР шк Екатеринбург 2003 год	Рис припущенный с овощами	180	3,35	0,55	5,94	0,94	55,74	264,6
№ 388 СР шк Москва 2015 год	Напиток из шиповника витаминный.	200	0,7	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:	850	29,0	14,2	30,2	9,8	116,2	819,1

ДЕНЬ: Четвертый

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ОБЕД								
№ 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	260	4,4	0,0	5,2	5,2	18,9	140,0
№ 284 СР Москва 2015 год	Запеканка (рулет) картофельная с мясом или субпродуктами.	230	20,9	12,80	25,45	10,45	41,1	412,2
№ 75 СР 2015г Москва	Икра свекольная (доп. гарнир)	50	0,70	0,0	0,03	0,03	6,87	55,58
№ 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	800	30,9	12,8	31,37	16,37	123,66	863,3

ДЕНЬ: Пятый

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ОБЕД								
№ 82 СР 2015 г	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	1,78	0,0	4,88	4,88	11,83	115,20
№ 260 СР шк Москва 2015 г	Гуляш	100	12,6	9,0	17,6	4,78	26,60	262,0
№ 302 СР шк 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,05	7,30	2,70	20,37	292,50
№ 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
№ 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	830	29,91	9,048	33,49	16,07	116,12	952,28

ДЕНЬ: шестой

НЕДЕЛЯ: Первая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ 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								
№ 259 СР Москва 2015 год	Жаркое по- домашнему	250	16,4	14,4	22,7	8,13	38,50	369,7
№ 157 СР шк Пермь 2021 год	Овощи консервированные отварные (расчет по зеленому горошку)	20	0,60	0,0	0,00	0,00	1,06	8,4
№ 376 СР шк Москва 2015 год	Чай с сахаром	200	0,07	0,0	0,02	0,02	15,0	60,0
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
№ 410 СР шк Москва 2015 г	Ватрушки (расчет по ватрушке с повидлом)	60	2,5	0,4	0,6	0,6	20,9	110,9
	Итого за прием	560	21,5	14,8	23,7	9,1	85,5	601,2

ДЕНЬ: Первый

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ОБЕД								
№ 157 СР 2004 г "Хлебпродинформ"	Солянка домашняя со сметаной	260	4,0	0,3	8,30	0,90	7,93	205,2
№ 350 СР шк Пермь 2021 год	Тефтели мясные (расчет по тефтели с рисом-"ёжики")	130	10,7	8,60	10,4	0,10	17,6	221,0
№ 309 СР Москва 2015 год	Макаронные изделия отварные	180	7,17	0,050	8,84	1,02	30,38	219,0
Приложение 2 СР шк 2014 года Уфа	Свекла отварная (доп. гарнир)	30	0,45	0,0	0,06	0,0	2,19	29,2
№ 503 СР шк Пермь 2013 год	Кисель плодово-ягодный (концентрат) витаминизированный.	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	860	27,9	8,9	28,2	2,6	111,8	919,1

ДЕНЬ: Второй

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ОБЕД								
№ 96 СР шк Москва 2015 г	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	3,98	0,0	8,05	5,04	15,0	126,0
№ 268 СР шк Москва 2015 год	Котлеты, биточки, шницели.	100	14,4	12,2	12,7	4,83	25,9	292,72
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	100	2,03	0,43	3,20	0,33	13,62	108,2
№ 139 СР Москва 2015 год	Капуста тушеная (доп. гарнир)	80	1,63	0,00	2,9	2,94	6,3	62,00
№ 491 СР шк 2021 г Пермь	Компот из ягод замороженных с вит С	200	0,2	0,0	0,1	0,1	10,7	44,0
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	800	26,5	12,7	27,6	13,8	96,3	755,6

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ОБЕД								
№ 88 СР шк 2015 год	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	4,74	0,0	6,9	6,9	11,8	88,89
№ 291, 265 СР Москва 2015 год	Плов	230	16,3	12,2	19,0	6,2	30,7	500,5
№ 75 СР 2015г Москва	Икра свекольная (доп. гарнир)	50	0,70	0,0	0,03	0,03	6,87	55,58
№ 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
№ 338 СР шк 2015год	Фрукты свежие (расчет по яблоку)	100	0,4	0,0	0,40	0,40	4,9	47,0
	Итого за прием	900	26,8	12,2	27,3	14,5	108,9	936,9

ДЕНЬ: Четвёртый

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше								
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ОБЕД								
№ 82 СР 2015 г	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	1,78	0,0	4,88	4,88	11,83	115,20
№ 280 СР 2015 г Москва	Фрикадельки в соусе	125	13,2	8,18	11,3	5,05	12,4	214,2
№ 302 СР шк 2015 г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	0,05	7,30	2,70	20,37	292,50
№ 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
№ 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	855	30,8	8,2	26,9	16,1	104,1	915,1

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ОБЕД								
№ 102 СР шк 2015 г	Суп картофельный с бобовыми и гречками	260	4,4	0,0	5,2	5,2	18,9	140,0
ТК № 373 СР Пермь 2021 год	Котлеты "Нежные"	100	11,93	7,49	7,95	1,30	14,70	205,3
№ 312 СР Москва 2015 год	Пюре картофельное	180	3,67	0,78	5,76	0,60	24,52	194,8
ТК № 9 СР Пермь 2021 год	Салат из квашеной капусты с луком.(доп. гарнир)	30	1,48	0,00	8,00	1,80	3,46	28,20
№ 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	830	26,4	8,3	27,8	9,8	107,1	779,2

ДЕНЬ: шестой

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 12 и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, гр	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив	всего	в т.ч раст		
ЗАВТРАК								
№ 284 СР Москва 2015 год	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами.	200	10,4	10,4	15,81	8,89	25,81	348,3
№ 70 СР Москва 2015 год	Огурец соленый (доп. гарнир)	40	0,24	0,00	0,03	0,03	0,51	3,0
№ 377 СР шк Москва 2015 год	Чай с лимоном	200	0,13	0,0	0,02	0,02	15,2	62,0
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
№ 406 СР Москва 2015 год	Выпечка (расчет по пирожку с капустой)	50	6,01	0,5	2,91	2,91	20,35	101,42
	Итого за прием	520	19,1	10,9	19,0	12,1	76,6	585,2

* Вся выпечка обогащается "Валетек 8", для приготовления блюд используется только йодированная соль.

Технолог:

Е.В.Толстых