

Утверждено



Карцева Н.В. (подпись директора школы)

Перспективное меню

МКОУ «Геологическая ООШ»

(2-разовое для ОБЗ и инвалидов 12 и старше)

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	масса порции	Первый день			энергетическая ценность (ккал)
			пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	

145	Запеченная рыба с соусом шоколадным	200	7,7	9,91	47,97	243
завтрак						
60	Вутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
61	Молоко	100	0,4	0,4	10,4	45
62	Пшеница	108	5,2	3,5	3,7	70
462	Копчено с мясом	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		708	20,66	16,71	114,72	677

63	Вутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
64	Берка с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	250	12,5	7,4	30,2	387
65	Миндарины	100	0,8	0,2	7,5	38
66	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
67	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
437	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
Итого за обед		982	33,89	20,99	154,81	949
Итого за день						
		54,55	46,7	269,53	1626	

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	масса порции	второй день			энергетическая ценность (ккал)
			пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
212	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	9,5	13,7	61,8	345
464	Кофеинный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
68	Пшеница	108	5,2	3,5	3,7	70
69	Молоко	100	0,4	0,4	10,4	45
63	Вутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40)	100	4,6	2,2	26	180
Итого за завтрак		708	22,49	19,84	121,7	731

третий день						
№	Профиль линии, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
113	Вареная говяжья котлетка с маслом сливочным	200	6,78	14,59	31,98	335
114	Вареная (сметанная) котлетка с маслом и с сыром (сметана)	100	3,9	8,7	24,7	192
115	Пюре	108	5,2	3,5	3,7	70
116	Чай с молоком	200			15,04	60
Итого за завтрак		608	15,88	26,79	75,42	657
обед						
1	Салат из капусты белокочанной	100	7,87	12,64	17,31	150
100	Суп жареный	250	7,3	6,8	12,5	162
117	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
118	Пюре	120	1,35	8,21	6,01	142
119	Суп (фруктовый) (белочный)	200	0,06		10,71	63
120	Вино	100	0,4	0,4	10,4	45
121	Чай с сахаром	72	4,28	2,08	25,2	112
122	Чай с лимоном	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		1082	30,36	39,81	122,91	918
Итого за день			46,24	66,60	198,33	1575,00
четвертый день						
№	Профиль линии, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
117	Вареная говяжья котлетка с маслом сливочным	200	21,7	16,9	67,4	380
118	Вареная (сметанная) котлетка с маслом сливочным (сметана)	100	4,75	2,45	26,7	200
119	Суп жареный порridge	15	3,84	3,9		51
120	Пюре	108	5,2	3,5	3,7	70
121	Вино с лимоном	200	2,61	0,45	25,95	119
122	Итого за завтрак	623	38,1	27,2	123,75	820
обед						
123	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
124	Вареная говяжья котлетка	100	4,87	12,11	25	170
125	Вареная (сметанная) котлетка со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
126	Пюре	100	3	0,79	4,25	169
127	Вино	100	0,4	0,4	10,4	45
128	Суп (фруктовый) (белочный)	200	0,06		10,71	63
129	Чай с сахаром	72	4,28	2,08	25,2	112
130	Чай с лимоном	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		1062	29,91	33,21	142,86	968
Итого за день			68,01	60,41	266,61	1788,00

пятый день

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
108	Омлет картофельный с маслом сливочным	200	10	25,9	5,5	286
109	Вутерброд (Хлеб пшеничный) с сыром (60/40)	100	4,6	2,2	26	180
110	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
111	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
112	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
113	Итого за завтрак	708	23,39	31,84	62,5	665

обед

114	Суп мясной	100	6,67	12,64	17,31	150
115	Салат из овощей (с заправкой)	250	2,8	7,1	11,5	132
116	Макаронные изделия со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
117	Котлета из мяса говядины 100г	100	6	3,9	13,9	139
118	Сок фруктовый (апельсиновый)	200	0,06		10,71	63
119	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
120	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
121	Итого за обед	962	32,19	35,32	131,92	940
Итого за день		55,58	67,16	194,42	1605,00	

шестой день

№	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
122	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	9,08	39,12	343
123	Вутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
124	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
125	Чай с медом	200			15,04	60
126	Итого за завтрак	608	17,65	15,03	84,56	673

обед

127	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174
128	Нарезка из свежих овощей	100	0,8	0,1	2,8	15
129	Рис отварной рассыпчатый	180	5,02	7,24	51,8	150
130	Птица (курица) в соусе с томатом	100	5,42	5,5	3,1	216
131	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
132	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
133	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
134	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
135	Итого за обед	1062	31,2	23,02	168,55	937
Итого за день		48,85	38,05	253,11	1610,00	

№ п/п	Продукты, наименование блюда	сельскохозяйственные продукты				энергетическая ценность (ккал)
		масса порций	пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
179	Запеканка из творога	200	11,3	10,2	24,5	317
180	Вутерброды (хлеб пшеничный) с маслом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
181	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
182	Минералка	100	0,8	0,2	7,5	38
183	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		708	24,66	16,8	88,35	744
обед						
184	Вутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
185	Суп гороховый с грибами с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
186	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
187	Ужин из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103
188	Сок фруктовый (объемный)	200	0,06		10,71	63
189	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
190	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
Итого за обед		912	42,27	35,76	136,55	761
всего за день			66,93	52,56	224,90	1505,00

№ п/п	Принём пищи, наименование блюда	масса порций	восьмой день			энергетическая ценность (ккал)
			пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
246	Запеканка пшеница с соусом молочным сливочн	200	8,4	4,4	18,15	256
63	Вутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (60/40)	100	4,6	2,2	26	180
191	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
192	Минералка	100	0,8	0,2	7,5	38
193	Кофеинный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
Итого за завтрак		708	21,79	10,34	75,15	635
обед						
194	Свекольник	250	5,4	4	18,2	150
195	Салат сельдь с картофелем	100	8,88	10,32	22,46	200
196	Каша гречневая	180	1,22	6,86	16,135	150
197	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9	15,9	159
198	Компот плодово-ягодный	200	0,33	0,2	12,24	91
199	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
200	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		962	31,11	28,56	116,235	992
всего за день			52,90	38,90	191,39	1627,00

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	девятый день			энергетическая ценность (ккал)
			пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
423	Блишечки со ступенным молоком	200	6,4	22,6	31,8	340
64	Вутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (60/20/20)	100	3,9	8,7	24,7	192
n/n	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
418	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		608	15,5	34,8	75,24	662
обед						
100	Расходник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5	7	12	150
n/n	Нарезка из свежих овощей	100	0,8	0,1	2,8	15
177	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
208	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	2,59	5,19	6,01	142
n/n	Минерал	100	0,8	0,2	7,5	38
n/n	Сок фруктовый (сливовый)	200	0,06		10,71	63
n/n	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
n/n	Хлеб пшеничный	60	5	1,2	22	130
Итого за обед		1082	22,65	24,25	105	764
всего за день			38,13	59,05	180,24	1426

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порции	Десятый день			энергетическая ценность (ккал)
			пищевые вещества			
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	14,63	200
69	Вутерброд (хлеб пшеничный) с мясом сливочным (60/40)	100	4,75	2,45	26,7	200
n/n	Йогурт	108	5,2	3,5	3,7	70
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		658	19,76	14,5	70,98	589
обед						
103	Шницель из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9	7	17	130
65	Вутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
207	Каша перловая рассыпчатая	200	6,95	13,26	41,97	448
422	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,86	17
ТТК № 1	Говядина куриная запеченная	120	1,35	8,21	6,01	142
n/n	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
n/n	Хлеб ржаной	72	4,28	2,08	25,2	112
n/n	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
Итого за обед		1082	32,67	43,74	163,2	1220
всего за день			52,43	58,24	234,18	1809,00
Итого за 10 дней						
Среднее за 10 дней			540,00	552,00	2298,01	16320,00
			54	55	230	1632
			90	92	383	2720

1,15
0,15

завтрак
обед

54	55,2	229,8	1632
540	552	2298	16320
0,00	0,00	0,00	0,00
6853	25	Б10-15	
9467	35	Ж30-32	
		У55-60	

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А.Я., Перич, 2021 г.

Содержание: Блюда в готовых блюдах обоснованно использованы
в приготовлении подпорченной соли
Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней
42,08

Витерфол 2 шт на порцию