

Утверждаю: Начальник отдела образования И.М.Р.



Примерное перспективное десятидневное меню на организацию питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях Череповецкого района на 2022-2023 учебный год. Возраст 12 и старше.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
		г.	ккал	г.	г.	г.
	Понедельник 1 неделя					
	Завтрак					
54-1-2020	Масло сливочное (порциями)	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-2-2020	каша вязкая молочная кукурузная	200	277,9	7,2	8,6	42,9
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,55	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	30	59,55	1,23	0,37	11,68
пром. производства	мандарины	100	76,15	4,1	0,2	13,65
54-6гн-2020	чай черный байховый с молоком и сахаром	200	52,9	1,5	1,4	8,6
	итого завтрак	590	629,95	15,89	19,61	89,58
	Обед					
54-13а-2020	салат из свеклы отварной	100	76	1,3	4,5	7,6
54-3с-2020	рассольник Ленинградский	250	141,5	2,45	6,15	19,1
54-12ы-2020	плов с курицей	180	427,4	34,1	19,8	43,3
пром. производства	хлеб пшеничный	50	95,48	2,28	0,8	14
пром. производства	хлеб ржаной	40	70,2	1,95	0,61	12,6
54-7хл-2020	компот из смеси сухофруктов	200	93,2	0,6	0	22,7
	итого обед	820	903,78	42,68	31,86	119,3
	итого день	1410	1533,73	58,57	51,47	208,88
	вторник 1 неделя					
	Завтрак					
54-10гн-2020	груша	100	87,16	0,2	0	11,6
54-1х-20	Каша вязкая молочная пшеничная	200	365,1	10,5	14,3	48,5
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,55	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	30	59,55	1,23	0,37	11,68
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак	580	626,76	13,89	15,41	90,83
	Обед					
54-11а-2020	салат из моркови и яблок	100	124	1	10,1	7,1
54-1с-2020	пш. из свежей капусты со сметаной	250	110,95	2,07	6,07	7,25
54-4п-2020	каша гречневая рассыпчатая	180	349,9	11	8,7	23,33
54-3м-2020	голубцы винные	100	121,35	8,55	8,55	7
пром. производства	хлеб пшеничный	50	95,48	2,28	0,8	14

пром. производства	хлеб ржаной	40	70,2	1,95	0,61	12,6
54-5хн-2020	компот из кураги	200	102,2	1,8	0,1	23,5
	итого за обед	920	974,08	28,65	34,93	94,78
	итого день	1500	1600,84	42,54	50,34	185,61
	среда 1 неделя					
	Завтрак					
	сыр твердых сортов в нарезке	15	54,5	3,51	4,5	0
	каша жидкая молочная гречневая	200	179,57	8,8	8,1	34,6
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,55	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	30	59,55	1,23	0,37	11,68
пром. производства	яблоко	100	76,15	4,1	0,2	13,65
54-5хн-2020	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	27,6	0,3	0	6,7
	итого завтрак	595	485,92	19,7	13,91	79,28
	Обед					
54-8з-2020	салат из белокочанной капусты с морковью	100	137,3	1,6	10	10,11
54-8с-2020	суп картофельный с горохом	250	176,4	8,87	5,4	23,07
54-11г-2020	картофельное пюре	180	211,1	4,1	7,6	31,6
54-4н-2020	котлеты из говядины	100	209	14,1	11,9	11,4
пром. производства	хлеб пшеничный	50	95,48	2,28	0,8	14
пром. производства	хлеб ржаной	40	70,2	1,95	0,61	12,6
54-8хн-2020	компот из ягод (черная смородина)	200	35,4	0,3	0,1	8,4
	итого обед	920	934,88	33,2	36,41	111,18
	итого день	1515	1420,8	52,9	50,32	190,46
	четверг 1 неделя					
	Завтрак					
54-9н-2020	Масло сливочное (нордима)	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	200	367,7	10,4	15,8	46,1
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,55	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	30	59,55	1,23	0,37	11,68
пром. производства	банан	100	76,15	4,1	0,2	13,65
54-6си-2020	чай черный байховый с молоком и сахаром	200	52,9	1,5	1,4	8,6
	итого завтрак	590	719,75	19,09	26,81	92,78
	Обед					
54-16з-2020	винегрет с растительным маслом	100	114,75	1,25	8,8	7,5
54-5с-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	250	103,93	10,92	4,2	20,63
54-0г-2020	рагу из овощей	180	186,5	3,9	9,8	20,6
54-1н-2020	тефтели из говядины с рисом	100	232,8	13,2	11	7,7
пром. производства	хлеб пшеничный	50	95,48	2,28	0,8	14
пром. производства	хлеб ржаной	40	70,2	1,95	0,61	12,6
54-13н-2020	кисель из ягод	200	50,8	0,2	0,1	12,3
	итого обед	920	854,46	33,7	35,31	95,33
	итого день	1510	1574,21	52,79	62,12	188,11
	пятница 1 неделя					
	Завтрак					
54-12г-2020	омлет с зеленым горошком	200	316,1	12,83	16,06	6,48
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,55	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	30	59,55	1,23	0,37	11,68

пром. производства	апельсин	100	74,43	6,28	4,64	31,32
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак	580	565,03	22,3	21,81	68,53
	Обед					
54-9г-2020	салат из белокочанной капусты и яблоками	100	121,8	1,3	10,1	6,5
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	100,42	2,15	6,11	12,9
54-3г-2020	котлеты рыбные (гарбуша)	100	101,6	17,6	8,2	7,3
54-7г-2020	рис припущенный	180	168	4,6	6,9	48,7
пром. производства	хлеб пшеничный	50	95,48	2,28	0,8	14
пром. производства	хлеб ржаной	40	70,2	1,95	0,61	12,6
	компот из смеси сухофруктов	200	93,2	0,6	0	22,7
	итого обед	920	750,7	30,48	32,72	124,7
	итого день	1500	1315,73	52,78	54,53	193,23
	Понедельник 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	54,5	3,51	4,5	0
54-6с-2020	каша вязкая молочная пшеничная	200	365,1	10,5	14,3	48,5
пром. производства	хлеб пшеничный	40	88,55	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	30	59,55	1,23	0,37	11,68
пром. производства	мандарин	100	9,58	1,34	1,83	18,02
54-3гн-2020	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	27,6	0,3	0	6,7
	итого завтрак	585	604,88	18,64	21,74	97,55
	Обед					
54-1з-2020	салат из свежесы вареной	100	76	1,3	4,5	7,6
54-2г-2020	рассольник Ленинградский	250	159,3	2,45	6,15	19,1
54-1гн-2020	плов с курицей	180	427,4	34,1	19,8	43,3
пром. производства	хлеб пшеничный	50	95,48	2,28	0,8	14
пром. производства	хлеб ржаной	40	70,2	1,95	0,61	12,6
54-1гн-2020	компот из ягод (черная смородина)	200	35,4	0,3	0,1	8,4
	итого обед	820	863,78	42,38	31,96	105
	итого день	1405	1468,66	61,02	53,7	202,55
	вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	сыр твердых сортов в нарезке	15	54,5	3,51	4,5	0
54-20г-2020	каша жидкая молочная гречневая	200	179,57	8,8	8,1	34,6
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,55	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	30	59,55	1,23	0,37	11,68
пром. производства	груша	100	76,15	4,1	0,2	13,65
54-3гн-2020	чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	27,6	0,3	0	6,7
	итого завтрак	555	485,92	19,7	13,91	79,28
	Обед					
54-2гн-2020	салат из свежесы с курочкой и изюмом	100	123,6	1,6	5,3	17,1
	щи из свежей капусты со сметаной	250	110,95	2,07	6,07	7,25
54-1гн-2020	макаронные отварные	180	277,3	6,7	7,1	46,6
54-3гн-2020	голубцы ленивые	100	121,35	0,55	8,55	7

пром. производства	хлеб пшеничный	50	95,48	2,28	0,8	14
пром. производства	хлеб ржаной	40	70,2	1,95	0,61	12,6
	компот из кураги	200	102,2	1,8	0,1	23,5
	итого обед	920	901,08	24,95	28,53	128,05
	итого день	1475	1387	44,65	42,44	207,33
	среда 2 неделя					
	Завтрак					
пром. производства	яблоко	100	87,16	0,2	0	11,6
54-1к-2020	каши вязкая молочная кукурузная	200	277,9	7,2	8,6	42,9
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,55	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	30	59,55	1,23	0,37	11,68
54-2кн-2020	чай черный байховый с сахаром	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак	580	539,56	10,59	9,71	85,23
	Обед					
пром. производства	салат из белокачанной капусты с морковью и яблоками	100	121,8	1,3	10,1	6,5
54-6кн-2020	суп картофельный с горохом	250	176,4	8,87	5,4	23,07
54-9к-2020	рагу из овощей	180	186,5	3,9	9,8	20,6
54-10к-2020	тефтели из говядины с рисом	190	232,8	13,2	1,6	7,7
пром. производства	хлеб пшеничный	50	95,48	2,28	0,8	14
пром. производства	хлеб ржаной	40	70,2	1,95	0,61	12,6
	компот из смеси сухофруктов	200	93,2	0,6	0	22,7
	итого обед	920	976,38	32,1	42,71	107,17
	итого день	1500	1515,94	42,69	52,42	192,4
	четверг 2 неделя					
	Завтрак					
54-19к-2020	Масло сливочное (порошки)	10	74,9	0,1	8,3	0,1
54-1г-2020	запеканка из творога	200	332,48	24,23	16,2	22,5
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,55	1,76	0,74	12,65
пром. производства	хлеб ржаной	30	59,55	1,23	0,37	11,68
пром. производства	банан	100	76,15	4,1	0,2	13,65
54-6-н-2020	чай черный байховый с молоком и сахаром	200	52,9	1,5	1,4	8,6
	итого завтрак	590	684,53	32,92	27,21	69,18
	Обед					
54-18к-2020	салат из свеклы отварной	100	76	1,3	4,5	7,6
54-8к-2020	суп из овощей с фрикадельками мясными	250	103,93	10,92	4,2	20,63
54-3кн-2020	жаркое по домашнему	120	382,7	17,08	10,1	25,7
пром. производства	хлеб пшеничный	50	95,48	2,28	0,8	14
пром. производства	хлеб ржаной	40	70,2	1,95	0,61	12,6
пром. производства	свежие фрукты	80	13,4	4,6	5,01	16,43
54-5кн-2020	компот из кураги	200	102,2	1,8	0,1	23,5
	итого обед	840	843,91	39,93	25,32	120,46
	итого день	1430	1528,44	72,85	52,53	189,64
	пятница 2 неделя					
	Завтрак					
пром. производства	апельсин	100	92,4	0,2	0	21,6
54-9к-2020	каша вязкая молочная овсяная	200	367,7	10,4	15,8	46,1
пром. производства	хлеб пшеничный	50	88,55	1,76	0,74	12,65

пром. производства	хлеб ржаной	30	59,55	1,23	0,37	11,68
54-2гн-2020	чай черный байховый с сахаром	200	26,4	0,2	0	6,4
	итого завтрак	580	634,6	13,79	16,91	98,43
	обед					
54-1бс-2020	винегрет с растительным маслом	100	114,75	1,25	9,1	7,5
54-2с-2020	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	100,42	5	7	12,9
54-2б-2020	котлеты рыбные (гарбуша)	100	101,6	19,5	8,2	7,3
54-2б-2020	рис припущенный	180	168	4,6	7,9	58,7
54-2б-2020	хлеб пшеничный	50	95,48	2,28	0,8	14
54-2б-2020	хлеб ржаной	40	70,2	1,95	0,61	12,6
54-2б-2020	компот из ягод (черная смородина)	200	35,4	0,3	0,1	8,4
	итого обед	920	685,85	34,88	33,71	121,4
	итого день	1500	1320,45	48,67	50,62	219,83
	Средние показатели за период	14745	14665,8	529,46	520,49	1978
	Средние показатели за день	1474,5	1466,58	52,946	52,049	197,8

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: Дели плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Первалова
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
5. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
6. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд
7. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева)
8. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд
9. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации