

Утверждено:
Директор МБОУ «Соловецкая СШ »

 Кульбида Н.Н.

Разработано:
ООО «Технологии питания»



Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ «Соловецкая средняя школа»
в возрасте от 12 лет и старше
зимний, летний периоды – взаимозаменяемые.

Источники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ». Москва 2004г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов 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
4. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
Издательство «Хлебпродинформ» 1996
5. Химический состав российских пищевых продуктов.
Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002
6. Химический состав блюд и кулинарных изделий
Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва
7. 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.
8. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablicakalorijnosti-produktov.htm>.
9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд / <https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
10. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации" / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
11. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,255(250/5)	9,4	10,49	40,73	296
2	96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	97.0	Сыр Российский порция	0,020	4,64	5,9	0	73
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	693.	Какао с витаминами Витошка	0,200	5,8	5,94	18,23	151
6	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,625	23,79	31,94	87,7	743

Обед							
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,100	0,65	6,75	1,77	70
2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,250/20	11,07	4,02	22,52	159
3	352.	Рыба, запеченная в сметанном соусе	0,120	15,26	5,32	4,75	124
4	520.	Пюре картофельное	0,180	3,75	8,53	18,92	183
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,95	37,83	25,62	116,56	835

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,625	23,79	31,94	87,7	743
Обед	0,95	37,83	25,62	116,56	835
Итого за день	1,575	61,62	57,56	204,26	1578



1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	315.	Залепанка рисовая с творогом	0,240	13,07	12,09	61,79	416
2	626.	Соус из кураги	0,050	0,22	0	9,37	42
3	96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,55	16,44	21,53	101,52	677

Обед							
1	20.1	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,100	0,84	6,8	2,63	76
2	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,250	3,55	2,56	20,27	112
3	489.	Рагу из цыплят-бройлеров	0,210(60/150)	17,15	21,08	19,75	332
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	707.	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132
Итого по группе			0,86	29,24	31,44	121,75	856

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	16,44	21,53	101,52	677
Обед	0,86	29,24	31,44	121,75	856
Итого за день	1,41	45,68	52,97	223,27	1533



1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,240	14,88	18,36	39,72	397
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
Итого по группе			0,55	23,17	32,4	73,84	694

Обед							
1	22.0	Салат из помидоров со сладким перцем	0,100	0,83	6,78	2,96	77
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной	0,250/6	2,8	3,66	7,73	80
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,120(60/60)	15,15	14,25	3,82	203
4	520.	Пюре картофельное с морковью	0,180	3,51	6,88	17,21	160
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	638.	Компот из изюма 2в	0,200	0,54	0,08	28,85	115
Итого по группе			0,95	29,93	32,65	105,67	839

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,55	23,17	32,4	73,84	694
Обед	0,95	29,93	32,65	105,67	839
Итого за день	1,5	53,1	65,05	179,51	1533

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	340	Омлет натуральный с маслом	0,130(120/10)	11,25	19,8	3,01	235
2	97.0	Сыр Российский порция	0,020	4,64	5,9	0	73
3	96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	693.	Какао с витаминами Витошка	0,200	5,8	5,94	18,23	151
6	627.	Апельсины св.	0,200	1,8	0,4	16,2	86
Итого по группе			0,6	26,54	41,45	58,08	725

Обед							
1	№ п/п	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,100	1,06	6,85	3,67	83
2	110.	Борщ со св. капустой, сметаной	0,250/6	6	6,5	7,13	123
3	443.	Плов со свининой	0,220(55/165)	15,07	28,88	37,84	511
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,87	29,23	43,23	113,14	999

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,6	26,54	41,45	58,08	725
Обед	0,87	29,23	43,23	113,14	999
Итого за день	1,47	55,77	84,68	171,22	1724



1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	394.	Тефтели рыбные	0,080	10,15	2,96	10,08	106
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,75	8,53	18,92	183
4	576.	Гарнир из консер. горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	5,15	5,38	19,63	147
Итого по группе			0,565	23,32	19,3	72,56	571

Обед							
1	№	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	43.0	Салат из капусты с огурцом и р/м	0,100	1,37	6,08	5,58	83
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6	3,29	3,95	19,94	118
3	436.	Жаркое по-домашнему из свинины	0,220(55/165)	15,9	32,46	27,28	479
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	639.	Компот из смеси сухофруктов	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,87	28,26	43,56	119,58	975

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,565	23,32	19,3	72,56	571
Обед	0,87	28,26	43,56	119,58	975
Итого за день	1,435	51,58	62,86	192,14	1546



2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,255(250/5)	7,98	9,5	36,75	265
2	96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
3	97.0	Сыр Российский порция	0,020	4,64	5,9	0	73
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	693.	Какао с витаминами Витошка	0,200	5,8	5,94	18,23	151
6	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,625	21,87	31,15	85,42	716

Обед							
1	№ п/п	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,100	0,65	6,75	1,77	70
2	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,250	3,55	2,56	20,27	112
3	488.	Птица, тушенная в соусе с овощами	0,250(50/180)	16,85	19,43	26,23	337
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,9	28,15	29,74	116,87	818

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,625	21,87	31,15	85,42	716
Обед	0,9	28,15	29,74	116,87	818
Итого за день	1,525	50,02	60,89	202,29	1534

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	366.	Запеканка из творога	0,150	22,45	18,34	21,7	349
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,025	1,8	2,12	13,87	82
3	96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1025	Джем черносмородиновый	0,020	0,12	0,02	14,58	57
5	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
7	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,555	28,42	30,12	88,61	750

Обед							
1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,100	1,06	6,85	3,67	83
2	139.	Суп картофельный с горохом и цыпленком	0,250/20	9,79	6,11	22,52	178
3	388.	Котлеты рыбные	0,100	13,66	3,94	9,32	126
4	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,040	1,11	8,56	1,64	86
5	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,180	4,38	9,54	45,78	286
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,97	37,1	36	147,43	1041

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,555	28,42	30,12	88,61	750
Обед	0,97	37,1	36	147,43	1041
Итого за день	1,525	65,52	66,12	236,04	1791

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	462.	Тефтели (2в) из говядины с рисом (Ёжики)	0,080	8,14	6,32	9,11	124
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,75	8,53	18,92	183
4	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,020	0,2	0	1,1	5
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	5,15	5,38	19,63	147
Итого по группе			0,56	20,74	22,61	71,07	584

Обед

1	20.1	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,100	0,84	6,8	2,63	76
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6	3,29	3,95	19,94	118
3	478.	Запеканка картофельная с говяж. сердцем	0,220	15,44	7,22	32,81	256
4	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,050	0,86	1,61	4,82	33
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	707.	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140
Итого по группе			0,92	28,13	20,98	137,9	827

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,56	20,74	22,61	71,07	584
Обед	0,92	28,13	20,98	137,9	827
Итого за день	1,48	48,87	43,59	208,97	1411

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,120(60/60)	15,15	14,25	3,82	203
2	516.	Макаронные изделия отварные	0,180	6,39	7,44	34,44	242
3	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,030	0,93	0,06	1,95	12
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
Итого по группе			0,59	25,67	22,1	73,09	605

Обед							
1	№	наименование	вес (кг)	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	43.0	Салат из капусты с огурцом и р/м	0,100	1,37	6,08	5,58	83
2	110.	Борщ со св. капустой, сметаной	0,250/6	6	6,5	7,13	123
3	436.	Жаркое по-домашнему из свинины	0,220(55/165)	15,9	32,46	27,28	479
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	638.	Компот из изюма 2в	0,200	0,54	0,08	28,85	115
Итого по группе			0,87	30,91	46,12	113,94	1004

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,59	25,67	22,1	73,09	605
Обед	0,87	30,91	46,12	113,94	1004
Итого за день	1,46	56,58	68,22	187,03	1609

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	340	Омлет натуральный с маслом	0,130(120/10)	11,25	19,8	3,01	235
2	576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,020	0,2	0	1,1	5
3	96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	5,15	5,38	19,63	147
6	627.	Апельсины св.	0,200	1,8	0,4	16,2	86
Итого по группе			0,6	21,45	34,99	60,58	653

Обед							
1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,100	1,06	6,85	3,67	83
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птицей	0,250/6/20	6,76	6,3	7,73	123
3	431	Печень по-строгановски .	0,120(60/40)	18,24	8,65	8,78	184
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,73	8,71	30,39	226
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,95	39,89	31,51	115,07	898

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,6	21,45	34,99	60,58	653
Обед	0,95	39,89	31,51	115,07	898
Итого за день	1,55	61,34	66,5	175,65	1551

Итого за период	14,93	550,08	628,44	1980,38	15810
------------------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--------------