

Утверждено:
Директор МБОУ «Соловецкая СШ »



Кульбида Н.Н.

Разработано:
ООО «Технологии питания»

Директор



Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ «Соловецкая средняя школа»
в возрасте с 7 до 11 лет,
зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Источники:

1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапиной «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://lektisia.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	0,205(200/5)	7,53	9,22	32,59	245
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
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 Витوشка	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			0,57	21,89	26,54	79,52	654

Обед

1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,060	0,52	3,13	4,66	50
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	0,100	12,72	4,43	3,96	103
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	505	Кисель "Витوشка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,85	33,76	19,62	110,59	740

полдник

1	0.04	Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
Итого по группе			0,23	7,45	8,14	48,32	299

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,57	21,89	26,54	79,52	654
Обед	0,85	33,76	19,62	110,59	740
полдник	0,23	7,45	8,14	48,32	299
Итого за день	1,65	63,1	54,3	238,43	1693

1-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	315.	Запеканка рисовая с творогом	0,200	10,89	10,07	51,49	346
2	626.	Соус из кураги	0,040	0,18	0	7,49	33
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			0,5	14,22	19,51	89,34	598

Обед

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
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	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	707.	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132
Итого по группе			0,81	28,51	27,62	119,3	808

полдник

1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,200	5,4	5	21,6	158
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,33	8,05	6,3	46,7	283

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	14,22	19,51	89,34	598
Обед	0,81	28,51	27,62	119,3	808
полдник	0,33	8,05	6,3	46,7	283
Итого за день	1,64	50,78	53,43	255,34	1689

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	0,200	12,39	15,29	33,09	331
2	337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
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			0,505	20,65	25,2	67,17	590

Обед

1	71.1	Винегрет овощной с реп.л и р/м	0,060	0,83	5,1	5,06	71
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной	0,250/6	2,8	3,66	7,73	80
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100(50/50)	12,62	11,88	3,19	168
4	520.	Пюре картофельное с морковью	0,150	2,93	5,73	14,34	134
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
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			0,85	26,06	27,37	99,35	749

полдник

1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	698.	Кефир 2,5% жирности с сахаром	0,200/5	5,8	5	12,99	126
3	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,33	8,85	6,1	35,79	242

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,505	20,65	25,2	67,17	590
Обед	0,85	26,06	27,37	99,35	749
полдник	0,33	8,85	6,1	35,79	242
Итого за день	1,685	55,56	58,67	202,31	1581

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.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,5	25,64	41,25	49,98	682
Обед							
1	78.0	Икра морковная	0,060	1,39	4,08	5,73	66
2	110.	Борщ со св. капустой, сметаной	0,250/6	6	6,5	7,13	123
3	443.	Плов со свиной	0,200(50/150)	13,71	26,25	34,4	464
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,8	27,44	37,75	106,84	912
полдник							
1	741.	Ватрушки с повидлом	0,100	5,91	2,4	66,07	306
2	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	24,63	111
Итого по группе			0,3	6,59	2,68	90,7	417
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,5	25,64	41,25	49,98	682
Обед			0,8	27,44	37,75	106,84	912
полдник			0,3	6,59	2,68	90,7	417
Итого за день			1,6	59,67	81,68	247,52	2011

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	0,030	0,33	1,55	1,96	24
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
4	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,020	0,62	0,04	1,3	8
5	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	5,15	5,38	19,63	147
Итого по группе			0,52	22,36	18,21	69,3	542

Обед

1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,060	0,94	3,56	5,66	58
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6	3,29	3,95	19,94	118
3	436.	Жаркое по-домашнему из свинины	0,200(50/150)	14,45	29,52	24,73	435
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси с/ф	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,8	25,62	38,02	112,19	883

полдник

1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,33	2,65	1,3	48,6	220

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,52	22,36	18,21	69,3	542
Обед	0,8	25,62	38,02	112,19	883
полдник	0,33	2,65	1,3	48,6	220
Итого за день	1,65	50,63	57,53	230,09	1645

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	0,205(200/5)	6,4	8,43	29,41	220
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
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			0,57	20,26	25,95	78,04	633

Обед

1	43.0	Салат из белокочанной капусты с яблоками	0,060	0,75	3,74	4,04	53
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	0,230(50/180)	15,51	17,88	24,14	309
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,83	26,15	25,1	112,13	750

полдник

1	0.09	Пряник заварной	0,050	2,95	2,35	37,5	183
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,200	5,4	5	21,6	158
3	1023	Батон нарезной порция	0,050	1,5	0,6	10,2	52
Итого по группе			0,3	9,85	7,95	69,3	393

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,57	20,26	25,95	78,04	633
Обед	0,83	26,15	25,1	112,13	750
полдник	0,3	9,85	7,95	69,3	393
Итого за день	1,7	56,26	59	259,47	1776

2-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	366.	Запеканка из творога	0,120	17,96	14,67	17,35	280
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	96	Масло сладко-сливочное, порционное	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			0,52	23,57	26,03	81,49	665

Обед

1	78.0	Икра морковная	0,060	1,39	4,08	5,73	66
2	139.	Суп картофельный с горохом и цыпленком	0,250/20	9,79	6,11	22,52	178
3	388.	Котлеты рыбные	0,090	12,29	3,56	8,39	114
4	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,040	1,11	8,56	1,64	86
5	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,65	7,93	38,15	238
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,88	34,57	31,16	136,01	941

полдник

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
2	779	Булочка молочная	0,100	9,08	2,1	51,82	286
Итого по группе			0,3	14,28	7,3	77,82	460

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,52	23,57	26,03	81,49	665
Обед	0,88	34,57	31,16	136,01	941
полдник	0,3	14,28	7,3	77,82	460
Итого за день	1,7	72,42	64,49	295,32	2066

2-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	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	0,150	3,11	7,12	15,77	152
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			0,53	20,1	21,2	67,92	553

Обед

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
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	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707.	Сок виноградный	0,200	0,6	0,4	32,6	140
Итого по группе			0,87	27,4	17,16	135,45	779

полдник

1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8,4	108
2	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
3	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,33	8,85	6,1	31,2	224

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,53	20,1	21,2	67,92	553
Обед	0,87	27,4	17,16	135,45	779
полдник	0,33	8,85	6,1	31,2	224
Итого за день	1,73	56,35	44,46	234,57	1556

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	0,100(50/50)	12,62	11,88	3,19	168
2	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
3	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,020	0,62	0,04	1,3	8
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			0,53	21,75	18,47	66,08	524

Обед

1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,060	0,94	3,56	5,66	58
2	110.	Борщ со св. капустой, сметаной	0,250/6	6	6,5	7,13	123
3	436.	Жаркое по-домашнему из свинины	0,200(50/150)	14,45	29,52	24,73	435
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	638.	Компот из изюма 2в	0,200	0,54	0,08	28,85	115
Итого по группе			0,8	28,27	40,58	106,55	912

полдник

1	672	Гренки с сахаром	0,050	4,43	3,76	27,49	161
2	697	Молоко 3,2%жирности	0,200	5,8	6,4	9,4	120
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,35	10,63	10,56	46,69	328

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,53	21,75	18,47	66,08	524
Обед	0,8	28,27	40,58	106,55	912
полдник	0,35	10,63	10,56	46,69	328
Итого за день	1,68	60,65	69,61	219,32	1764



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, порционное	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.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,5	20,55	34,79	52,48	610
Обед							
1	78.0	Икра свекольная	0,060	1,38	4,37	6,79	75
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 .	0,100(60/40)	15,2	7,22	7,31	154
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,61	7,26	25,33	188
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,85	35,29	26,07	106,74	799
полдник							
1	1025	Масса творожная с сахаром и ванил, 4,5%	0,125	18,12	5,62	14,75	184
2	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
3	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,1	0,02	10	40
Итого по группе			0,365	20,47	6,54	40,05	302
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,5	20,55	34,79	52,48	610
Обед			0,85	35,29	26,07	106,74	799
полдник			0,365	20,47	6,54	40,05	302
Итого за день			1,715	76,31	67,4	199,27	1711
Итого за период			16,75	601,73	610,57	2381,64	17492