

«Согласовано»

Нач. Северо-Западного ТО УРПН по Саратов. обл.
Мартынова О.В./

« 14 » 2020г.

«Согласовано»

Директор МОУ ООШ № 51

« 15 » 2020г.

«Утверждаю»

Директор ООО «Общепит - Н»
Сидельников С.И./

«14» августа 2020г.

МЕНЮ
для школьных столовых
(11 лет и выше)

1 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
210	1.	Омлет натуральный с маслом	1/100	10,03	16,73	1,85	198,0
421	2.	Сдоба обыкновенная	50г	3,73	6,59	30,44	197,0
382	3.	Какао с молоком	200г	0,26	0,05	15,22	59,0
Всего:				14,02	23,37	47,51	454,0

ОБЕД

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
52	1.	Салат из свеклы отварной	100г	1,6	2,8	16,0	104,0
103	2.	Суп картофельный с вермишелью	250г	10,6	10,9	21,3	193,0
261	3.	Печень тушеная в соусе	50/50	8,9	8,3	11,4	107,0
198	4.	Каша гороховая	210г	8,8	5,0	28,7	195,0
349	5.	Компот из сухофруктов с аскорб. кислотой	200г	-	-	12,6	115,2
-	6.	Хлеб пшеничный 1с.	60г	2,9	1,4	13,2	42,4
-	7.	Хлеб ржаной	30г	1,45	0,7	6,6	21,2
Всего:				34,2	29,1	109,7	777,8

ПОЛДНИК

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
401	1.	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	7,9	3,6	56,3	114,1
377	2.	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	16,70	63,0
Всего:				7,9	3,6	62,3	174,5
ИТОГО:				56,12	56,07	219,51	1406,3

2 ДЕНЬ**ЗАВТРАК**

№ рецептуры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
173	1.	Каша пшеничная молочная	200/10	3,99	3,17	28,38	264,0
15	2.	Сыр в/сорт	20г	4,67	6,18	-	76,0
-	3.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165,0
379	4.	Кофейный напиток	200г	-	-	18,5	136,4
Всего:				12,36	10,8	72,58	641,4

ОБЕД

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
71	1.	Нарезка из свежих огурцов	100г	-	-	5,8	86,0
102	2.	Суп картофельный гороховый на курином бульоне	250г	13,6	22,3	55,9	261,4
288	3.	Курица отварная	100/5	3,6	15,1	3,1	86,7
143	4.	Рагу из овощей	200/10	2,1	1,4	14,1	96,0
1041	5.	Апельсиновый напиток	200г	-	-	13,4	58,9
-	6.	Хлеб пшеничный 1с.	60г	2,9	1,4	13,2	42,4
-	7.	Хлеб ржаной	30г	1,45	0,7	6,6	21,2
Всего:				23,6	40,9	112,0	652,6

ПОЛДНИК

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
396	1.	Блины со сгущенным молоком	150/20	5,0	5,2	14,3	120,7
948	2.	Кисель плодово-ягодный	200г	1,5	-	78,7	158,0
Всего:				6,4	5,2	79,7	146,8
ИТОГО:				42,36	56,9	264,28	1440,8

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
223	1.	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	28,88	22,17	48,38	508,0
377	2.	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59,00
Всего:				29,14	22,22	63,6	567,0

ОБЕД

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
58	1.	Салат из моркови с сахаром	100г	1,3	0,1	14,6	65,0
88	2.	Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	250г	3,3	15,0	8,0	221,3
260	3.	Гуляш из говядины	50/50	6,5	8,0	27,9	226,2
309	4.	Макароны отварные	200г	3,6	0,4	16,4	116,0
348	5.	Компот из чернослива	200г	-	-	6,7	107,5
-	6.	Хлеб пшеничный 1с.	60г	2,9	1,4	13,2	42,4
-	7.	Хлеб ржаной	30г	1,45	0,7	6,6	21,2
Всего:				19,0	25,6	93,3	799,6

ПОЛДНИК

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
406	1.	Пирожок печеный с капустой	75г	7,9	10,6	58,1	181,0
-	2.	Кисель «Золотой шар»	200г	-	-	23,4	32,7
Всего:				7,9	10,6	81,5	213,7
ИТОГО:				56,04	58,42	238,4	1580,3

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
210	1.	Омлет натуральный	1/100	5,58	11,23	2,83	135,0
10	2.	Зеленый горошек, консервированный т/о	25г	0,93	1,65	2,0	26,13
14	3.	Масло сливочное	10г	0,05	8,25	0,08	75,0
-	4.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165,0
382	5.	Какао с молоком	200г	0,26	0,05	15,22	59,0
Всего:				10,52	22,63	45,83	460,13

ОБЕД

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
52	1.	Салат из свеклы отварной	100г	1,6	2,8	16,0	104,0
104	2.	Суп картоф. с мясн. фрикадельками	35/250	9,5	16,6	27,3	99,5
229	3.	Рыба тушеная с овощами в т/с	75/50	10,3	5,3	2,9	99,0
142	4.	Картофель тушеный	125г	0,9	0,7	13,6	240,0
-	5.	Напиток «Золотой шар»	200г	-	-	5,5	41,6
-	6.	Хлеб пшеничный 1с.	60г	2,9	1,4	13,2	42,4
-	7.	Хлеб ржаной	30г	1,45	0,7	6,6	21,2
Всего:				26,6	27,5	85,0	647,7

ПОЛДНИК

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
422	1.	Булочка ванильная	100г	7,9	10,6	58,1	181,0
348	2.	Компот из кураги	200г	-	-	13,7	108,6
Всего:				7,9	10,6	71,8	289,6
ИТОГО:				45,02	60,73	202,63	1397,3

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
175	1.	Каша молочная дружба с маслом	200/10	5,86	12,04	33,16	264,0
-	2.	Бананы	100г	0,9	1,45	8,4	38,0
379	3.	Кофейный напиток с молоком	200г	-	-	18,5	136,4
428	4.	Булка школьная	60г	3,73	6,59	30,44	197,0
Всего:				10,49	20,08	90,5	635,4

ОБЕД

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
45	1.	Салат из свежей капусты	100г	4,6	4,6	5,8	86,0
108	2.	Суп картофельный с клецками	250г	0,4	4,3	56,8	30,3
291	3.	Плов из курицы	50/100	6,3	6,8	33,3	79,8
-	4.	Сок фруктовый	200г	2,2	-	22,0	32,0
-	5.	Хлеб пшеничный 1с.	60г	2,9	1,4	13,2	42,4
-	6.	Хлеб ржаной	30г	1,45	0,7	6,6	21,2
Всего:				17,8	17,8	137,6	291,7

ПОЛДНИК

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
401	1.	Оладьи с повидлом	150/20	11,4	11,4	75,0	383,0
386	2.	Снежок	200г	5,6	6,4	7,6	110,0
Всего:				17,0	17,8	82,6	493,0
ИТОГО:				45,29	55,68	310,7	1420,1

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
173	1.	Каша молочная геркулесовая	200/10	5,55	10,46	23,97	213,0
14	2.	Масло сливочное	10г	0,05	8,25	0,08	75,0
428	3.	Булка школьная	60г	3,73	6,59	30,44	197,0
382	4.	Какао с молоком	200г	3,76	3,73	26,74	151,0
15	5.	Сыр в/сорт	20г	4,67	6,18	-	76,0
Всего:				17,76	35,21	81,23	712,0

ОБЕД

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
71	1.	Нарезка из свежих огурцов	100г	-	-	5,8	86,0
102	2.	Суп картофельный гороховый	250г	12,2	22,3	55,9	237,0
282	3.	Шницель из говядины	100г	12,3	19,7	83,8	267,6
321	4.	Капуста тушеная	200г	1,0	4,5	6,8	86,3
349	5.	Компот из сухофруктов с аскорб. кислотой	200г	-	-	12,6	115,2
-	6.	Хлеб пшеничный 1с.	60г	2,9	1,4	13,2	42,4
-	7.	Хлеб ржаной	30г	1,45	0,7	6,6	21,2
Всего:				29,8	48,6	184,6	855,7

ПОЛДНИК

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
424	1.	Булочка домашняя	100г	0,8	1,2	18,0	108,7
-	2.	Сок фруктовый	200г	2,2	-	22,0	32,0
Всего:				3,0	1,2	40,0	140,7
ИТОГО:				50,56	85,01	305,83	1708,4

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
121	1.	Суп молочный с макаронными изделиями	250г	4,82	1,02	16,83	132,4
209	2.	Яйцо вареное	40г	7,62	6,9	0,42	94,0
421	3.	Сдоба обыкновенная	50г	3,73	6,59	30,44	197,0
382	4.	Какао с молоком	200г	0,26	0,05	15,22	59,0
14	5.	Масло сливочное	10г	0,05	8,25	0,08	75,0
Всего:				16,48	16,22	62,99	557,4

ОБЕД

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
58	1.	Салат из моркови с сахаром	100г	1,3	0,1	14,6	65,0
82	2.	Борщ из св. капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250г	9,6	0,8	4,2	175,5
288	3.	Курица отварная	100/5	3,6	15,1	3,1	86,7
171	4.	Каша гречневая	200г	3,8	9,8	28,9	116,7
-	5.	Напиток «Золотой шар»	200г	-	-	5,5	41,6
-	6.	Хлеб пшеничный 1с.	60г	2,9	1,4	13,2	42,4
-	7.	Хлеб ржаной	30г	1,45	0,7	6,6	21,2
Всего:				22,6	27,9	76,0	549,1

ПОЛДНИК

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
396	1.	Блины со сгущенным молоком	150/20	5,0	5,2	14,3	120,7
948	2.	Кисель плодово-ягодный	200г	1,5	-	78,7	158,0
Всего:				7,2	5,2	79,7	146,8
ИТОГО:				46,28	49,32	218,69	1253,3

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
173	1.	Каша молочная манная	200/10	5,55	10,46	23,97	213,0
428	2.	Булка школьная	60г	3,73	6,59	30,44	197,0
15	3.	Сыр в/сорт	20г	4,67	6,18	-	76,0
379	4.	Кофейный напиток с молоком	200г	-	-	18,5	136,4
Всего:				13,95	23,23	72,91	622,4

ОБЕД

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
52	1.	Салат из свеклы отварной	100г	1,6	2,8	16,0	104,0
101	2.	Суп картофельный рисовый	250г	14,6	15,4	49,2	100,9
229	3.	Рыба тушеная с овощами в т/с	75/50	10,3	5,3	2,9	99,0
142	4.	Картофель тушеный	125г	0,9	0,7	13,6	240,0
349	5.	Компот из сухофруктов с аскорб. кислотой	200г	-	-	12,6	115,2
-	6.	Хлеб пшеничный 1с.	60г	2,9	1,4	13,2	42,4
-	7.	Хлеб ржаной	30г	1,45	0,7	6,6	21,2
Всего:				31,7	26,3	114,0	722,7

ПОЛДНИК

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
406	1.	Пирожок печеный с повидлом	75г	4,2	1,4	43,1	71,6
-	2.	Сок фруктовый	200г	2,2	-	22,0	32,0
Всего:				6,4	1,4	65,1	103,6
ИТОГО:				52,05	50,93	252,01	1448,7

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
210	1.	Омлет натуральный	1/100	5,58	11,23	2,83	135,0
10	2.	Зеленый горошек, консервированный, т/о	25г	0,93	1,65	2,0	26,13
14	3.	Масло сливочное	10г	0,05	8,25	0,08	75,0
-	4.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165,0
382	5.	Какао с молоком	200г	0,26	0,05	15,22	59,0
Всего:				10,52	22,63	45,83	460,13

ОБЕД

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
71	1.	Нарезка из свежих помидор	100г	1,6	-	16,0	104,0
103	2.	Суп картофельный с вермишелью	250г	10,6	10,9	21,3	193,0
279	3.	Тефтели из говядины	120/50	2,8	3,0	15,5	72,2
143	4.	Рагу из овощей	200/10	2,4	1,5	10,5	70,6
348	5.	Компот из кураги	200г	-	-	13,7	108,6
-	6.	Хлеб пшеничный 1с.	60г	2,9	1,4	13,2	42,4
-	7.	Хлеб ржаной	30г	1,45	0,7	6,6	21,2
Всего:				21,7	17,5	96,7	612,0

ПОЛДНИК

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
422	1.	Булочка ванильная	100г	7,9	10,6	58,1	181,0
386	2.	Ряженка	200г	5,1	1,3	8,2	31,5
Всего:				13,0	11,9	66,3	212,5
ИТОГО:				45,22	52,03	208,83	1284,63

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
219	1.	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/20	28,88	22,17	48,38	508,0
428	2.	Булка школьная	60г	3,73	6,59	30,44	197,0
375	3.	Чай с сахаром	200/15	0,26	0,05	15,22	59,0
Всего:				32,87	28,81	94,04	764,0

ОБЕД

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
71	1.	Нарезка из свежих огурцов	100г	-	-	5,8	86,0
102	2.	Суп картофельный гороховый	250г	12,2	22,3	55,9	237,0
289	3.	Рагу из курицы	50/125	6,93	16,7	14,7	308,16
1041	4.	Апельсиновый напиток	200г	-	-	13,4	58,9
-	5.	Хлеб пшеничный 1с.	60г	2,9	1,4	13,2	42,4
-	6.	Хлеб ржаной	30г	1,45	0,7	6,6	21,2
Всего;				23,43	41,1	109,5	753,66

ПОЛДНИК

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
401	1.	Оладьи со сгущенным молоком	150/20	7,9	3,6	56,3	114,1
-	2.	Кисель «Золотой шар»	200г	-	-	23,4	32,7
Всего:				7,9	3,6	79,7	146,8
ИТОГО:				64,2	73,51	283,24	1664,46

11 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
173	1.	Каша молочная пшеничная	200/10	3,99	3,17	28,38	264,0
15	2.	Сыр в/сорт	20г	4,67	6,18	-	76,0
-	3.	Батон	50г	3,7	1,45	25,7	165,0
375	4.	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	16,7	568,0
-	5.	Апельсин	105г	0,39	-	11,17	46,1
Всего:				12,85	10,8	81,95	1119,1

ОБЕД

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
71	1.	Нарезка из свежих помидор	100г	1,6	-	16,0	104,0
88	2.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250г	3,3	15,0	8,0	221,3
268	3.	Биточки из говядины	100г	15,1	15,1	61,4	124,8
198	4.	Каша гороховая	210г	8,8	5,0	28,7	195,0
349	5.	Компот из сухофруктов с аскорб. кислотой	200г	-	-	12,6	115,2
-	6.	Хлеб пшеничный 1с.	60г	2,9	1,4	13,2	42,4
-	7.	Хлеб ржаной	30г	1,45	0,7	6,6	21,2
Всего;				33,1	37,2	146,4	823,9

ПОЛДНИК

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
424	1.	Булочка домашняя	100г	0,8	1,2	18,0	108,7
386	2.	Снежок	200г	5,6	6,4	7,6	110,0
Всего:				6,4	7,6	25,6	218,7
ИТОГО:				52,35	55,6	253,95	2161,7

12 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ рецептуры	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
327	1.	Каша молочная рисовая	200/10	5,86	12,04	33,16	264,0
424	2.	Булочка домашняя	50г	0,4	0,6	9,0	54,4
379	3.	Кофейный напиток с молоком	200г	-	-	18,5	136,4
14	4.	Масло сливочное	10г	0,05	8,25	0,08	75,0
Всего:				6,31	20,89	60,74	529,8

ОБЕД

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
71	1.	Нарезка из свежих помидор	100г	1,6	-	16,0	104,0
96	2.	Рассольник «Ленинградский»	250г	11,5	21,7	66,4	230,2
229	3.	Рыба тушеная с овощами т/с	75/50	10,3	5,3	2,9	99,0
142	4.	Картофель тушеный	125г	0,9	0,7	13,6	240,0
349	5.	Компот из сухофруктов с аскорб. кислотой	200г	-	-	12,6	115,2
-	6.	Хлеб пшеничный 1с.	60г	2,9	1,4	13,2	42,4
-	7.	Хлеб ржаной	30г	1,45	0,7	6,6	21,2
Всего;				28,6	29,8	131,2	852,0

ПОЛДНИК

№ кальк.	№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
422	1.	Булочка ванильная	100г	7,9	10,6	58,1	181,0
-	2.	Сок фруктовый	200г	2,2	-	22,0	32,0
Всего:				10,1	10,6	80,1	213,0
ИТОГО:				45,01	61,29	272,04	1594,8

Меню составлено на основании «Сборника технических нормативов» - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П.Могильного.