

Утверждаю:

Директор МАУО "ЦПП"

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Гаджри В.П. згс

Основное (организованное) 12-ти дневное меню по дням недели, для горячего питания детей 1-4 классы в образовательных учреждениях города Мончегорска

№ рецептуры/год по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Понедельник (1 неделя)						
Завтрак						
173/2007	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с сахаром	210	10,11	6,96	67,46	365,33
15/2007	Сыр (порционный)	30	7,50	9,50	0,00	105,60
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00
	Итого	502	20,55	16,76	103,88	624,97
Обед						
96/2007	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,40	102,40
70/2007	Овощи натуральные в ассортименте (свежие/консервированные)	60	0,48	0,00	1,68	9,00
71/2007						
302/2007	Греча рассыпчатая	150	7,52	6,23	40,73	249,60
279/2007	Тефтели в соусе	110	8,20	13,50	12,20	203,00
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
700/2004	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Итого	760	20,67	24,18	114,32	745,52
	ВСЕГО		41,22	40,94	218,20	1370,49
Вторник (1 неделя)						
Завтрак						
204/2007	Макароны с сыром	200	11,22	15,21	41,58	316,75
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
509/2006	Печенье	45	3,24	11,93	28,35	189,00
376/2007	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого	500	17,30	27,44	105,35	654,79
Обед						
99/2007	Суп из овощей	200	1,40	3,94	10,24	86,60
52/2007	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,60	6,60	62,40
288/2007	Курица отварная, соус молочный	100	17,86	13,51	2,81	204,94
304/2007	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,04	235,65
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
	Итого	750	26,82	27,55	103,53	775,31
	ВСЕГО		44,12	54,99	208,88	1430,10
Среда (1 неделя)						
Завтрак						
173/2007	Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом	210	8,60	12,40	46,00	330,00
	Повидло	30	0,12	0,00	12,00	57,00

480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00
	Итого	502	11,66	12,70	94,42	541,04
	Обед					
102/2007	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131,00
446/2003	Кукуруза консервная отварная	60	1,80	0,60	9,60	54,00
312/2007	Картофельное пюре	150	3,12	5,10	18,57	132,60
234/2007	Котлета рыбная, соус молочный	100	10,78	9,72	10,44	168,36
480/2006	Хлеб молочный	30	3,09	0,35	22,98	100,17
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	30	1,98	0,33	12,30	60,00
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	0,01	0,00	26,40	102,00
	Итого	770	24,84	20,38	119,37	748,13
	ВСЕГО		36,50	33,08	213,79	1289,17
№ рецептуры/год по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Четверг (1 неделя)						
	Завтрак					
188/2007	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	160	10,55	6,95	61,83	350,25
338/2007	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,00	12,60	47,00
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
383/2007	Какао со сгущенным молоком	200	3,70	3,94	26,24	155,20
	Итого	500	17,39	11,19	121,09	641,49
	Обед					
82/2007	Борщ	200	1,46	3,92	12,16	89,80
45/2007	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	2,76	6,18	52,80
	Каша перловая с овощами	150	3,14	6,12	22,05	155,70
268/2007	Биточки мясные, соус красный основной	100	10,75	16,81	10,33	210,9
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
349/2007	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Итого	750	18,96	29,98	90,95	681,32
	ВСЕГО		36,35	41,17	212,04	1322,81
№ рецептуры/год по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Пятница (1 неделя)						
	Завтрак					
210/2007	Омлет натуральный	150	14,86	18,68	15,71	181,70
446/2003	Зеленый горошек	60	1,80	0,24	4,20	30,00
509/2006	Печенье	40	2,88	10,60	25,20	168,00
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00
	Итого	512	22,48	29,82	81,53	533,74
	Обед					
103/2007	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,35	15,90	105,14
446/2003	Кукуруза консервная отварная	60	1,80	0,60	9,60	54,00
203/2007	Макаронные изделия отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00
294/2007	Котлета рубленая из курицы, соус молочный	100	10,26	12,40	11,78	193,72
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
700/2004	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Итого	750	22,37	16,32	117,19	708,38

		ВСЕГО		44,85	46,14	198,72	1242,12
№ рецептуры/год по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Суббота (1 неделя)							
Завтрак							
204/2007	Макароны с сыром	200	11,22	15,21	41,58	316,75	
338/2007	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04	
376/2007	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00	
	Итого	555	14,46	15,91	86,80	512,79	
Обед							
96/2007	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,40	102,40	
67/2007	Винегрет	60	0,84	1,56	5,16	37,80	
310/2007	Картофель отварной	150	3,00	4,90	214,50	141,90	
268/2007	Биточки из свинины, соус красный основной	100	11,12	16,08	9,03	257,74	
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52	
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
388/2007	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	27,62	136,60	
	Итого	750	20,01	27,27	291,12	760,96	
	ВСЕГО		34,47	43,18	377,92	1273,75	
№ рецептуры/год по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Понедельник (2 неделя)							
Завтрак							
174/2007	Каша вязкая ячневая с сахаром	210	9,70	4,34	69,80	346,80	
15/2007	Сыр (порционный)	30	7,50	9,50	0,00	105,60	
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04	
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00	
	Итого	502	20,14	14,14	106,22	606,44	
Обед							
98/2007	Суп крестьянский с крупой	200	1,68	3,98	13,28	95,60	
70/2007	Овощи натуральные в ассортименте	60	0,48	0,00	2,04	9,60	
71/2007	(свежие/консервированные)						
304/2007	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,04	235,65	
268/2007	Котлета мясная, соус красный основной	100	10,75	16,81	10,33	210,9	
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52	
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00	
700/2004	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,10	0,00	24,90	97,00	
	Итого	750	19,47	27,27	110	733,27	
	ВСЕГО		39,61	41,41	216,22	1339,71	
№ рецептуры/год по сборнику	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Вторник (2 неделя)							
Завтрак							
204/2007	Макароны с сыром	200	11,22	15,21	41,58	316,75	
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04	
509/2006	Печенье	45	3,24	11,93	28,35	189,00	
376/2007	Чай с сахаром	215	0,10	0,00	15,00	60,00	
	Итого	500	17,3	27,44	105,35	654,79	
Обед							
88/2007	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,28	3,94	9,20	77,40	
446/2003	Кукуруза консервная отварная	60	1,80	0,60	9,60	54,00	

234/2007	Котлета рыбная, соус молочный	100	10,78	9,72	10,44	168,36
312/2007	Картофельное пюре	150	3,12	5,10	18,57	132,60
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
349/2007	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Итого	750	19,75	19,73	88,04	604,48
	ВСЕГО		37,05	47,17	193,39	1259,27
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
рецептуры/год						
по сборнику						
Среда (2 недели)						
	Завтрак					
173/2007	Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом	210	8,60	12,40	46,00	330,00
	Повидло	30	0,12	0,00	12,00	57,00
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
377/2007	Чай с сахаром и лимоном	222	0,20	0,00	16,00	65,00
	Итого	502	11,66	12,70	94,42	541,04
	Обед					
82/2007	Борщ	200	1,46	3,92	12,16	89,80
37/2007	Салат картофельный с консервированным огурцом	60	0,90	4,14	6,06	65,40
302/2007	Греча рассыпчатая	150	7,52	6,23	40,73	249,60
288/2007	Курица отварная, соус молочный	100	17,86	13,51	2,81	204,94
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	0,01	0,00	26,40	102,00
	Итого	750	30,44	28,17	106,57	796,26
	ВСЕГО		42,10	40,87	200,99	1337,30
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
рецептуры/год						
по сборнику						
Четверг (2 недели)						
	Завтрак					
223/2007	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160	24,78	9,00	30,91	306,60
338/2007	Фрукт свежий в ассортименте	100	0,40	0,00	12,60	47,00
480/2006	Хлеб молочный	40	2,74	0,30	20,42	89,04
380/2007	Кофейный напиток	200	3,46	3,50	25,90	149,00
	Итого	500	31,38	12,8	89,83	591,64
	Обед					
102/2007	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131,00
70/2007	Овощи натуральные в ассортименте	60	0,48	0,00	2,04	9,60
71/2007	(свежие/консервированные)					
265/2007	Плов	240	27,52	10,56	44,16	382,40
480/2006	Хлеб молочный	20	1,37	0,15	10,21	44,52
	Хлеб дарницкий йодированный витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	40,00
699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	101,20
	Итого	740	34,89	15,23	108,12	708,72
	ВСЕГО		66,27	28,03	197,95	1300,36
№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
рецептуры/год						
по сборнику						
Пятница (2 недели)						
	Завтрак					
174/2007	Каша вязкая рисовая с сахаром	210	8,00	3,80	72,00	346,80
15/2007	Сыр (порционный)	30	7,50	9,50	0,00	105,60

