Утверждаю: Директор МАУО "ЦШП"

_____ Танжерли В.П.

01.09.22

Согласовано: Директор образовательного учреждения

_____/_____/

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 71/2007	Овощи натуральные в ассортименте (свежие/консервированные)	60	0,48	0,00	1,68	9,00
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 свежемороженных 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***
№ рецептуры/год по сборнику	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
	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***
№ рецептуры/год по сборнику	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
	Среда (1 неделя)					
	Завтрак					
173/2007	Каша вязкая пшенная 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 консерванная 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	Чаи 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 консерванная отварная	60	1,80	0,60	9,60	54,00
203/2007	Макароны отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00
294/2007	Котлета рубленная 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 свежемороженных 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 71/2007	Овощи натуральные в ассортименте (свежие/консервированные)	60	0,48	0,00	2,04	9,60
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 свежемороженных 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 консерванная 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***
№ рецептуры/год по сборнику	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
Среда (2 неделя)						
	Завтрак					
173/2007	Каша вязкая пшенная 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***
№ рецептуры/год по сборнику	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
Четверг (2 неделя)						
	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 71/2007	Овощи натуральные в ассортименте (свежие/консервированные)	60	0,48	0,00	2,04	9,60
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***
№ рецептуры/год по сборнику	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
Пятница (2 неделя)						
	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

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**	**18,44**	**13,60**	**108,42**	**606,44**
	Обед					
96/2007	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,40	102,40
52/2007	Салат из свеклы отварной	60	0,96	3,60	6,60	62,40
310/2007	Картофель отварной	150	3,00	4,90	214,50	141,90
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 свежемороженных ягод	200	0,10	0,00	24,90	97,00
	Итого	**760**	**16,63**	**26,45**	**293,01**	**691,22**
	ВСЕГО		***35,07***	***40,05***	***401,43***	***1297,66***
№ рецептуры/год по сборнику	**Наименование блюда**	**Выход**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**	**Ккал**
Суббота (2 неделя)						
	Завтрак					
203/2007	Макароны отварные	150	5,40	0,60	36,60	174,00
268/2007	Биточки мясные, соус красный основной	100	10,75	16,81	10,33	210,9
70/2007 71/2007	Овощи натуральные в ассортименте (свежие/консервированные)	60	0,48	0,00	2,04	9,60
383/2007	Какао со сгущенным молоком	200	3,70	3,94	26,24	155,20
	Итого	**510**	**20,33**	**21,35**	**75,21**	**549,70**
	Обед					
99/2007	Суп из овощей	200	1,40	3,94	10,24	86,60
101/2004	Икра кабачковая	60	0,00	1,80	6,00	39,00
259/2007	Жаркое по-домашнему	240	23,45	10,70	28,80	305,83
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	**740**	**27,55**	**16,81**	**89,85**	**617,95**
	ВСЕГО		***47,88***	***38,16***	***165,06***	***1167,65***