



Согласовано:
Директор образовательного учреждения
Аббасова Ю.В.
Подпись _____ ФИО

**ООО «Комбинат школьного питания «Подросток»
Примерное 12 — дневное меню
для учащихся образовательных учреждений
на 2017- 2018 учебный год
для организации питания детей 12 — 18 лет
осенне - зимнего период. Для школ продленного дня.**

Бузулукский филиал
ООО КОМБИНАТ
ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
-ПОДРОСТОК-
Разработано:
Бузулукский Филиал ООО «КШП «Подросток»

1 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК 1													
89**	Яблоко	100	0,4	0,4	11,3	46	0,06	2,9		3,6	2,4	2,02	0,45
366**	Сыр порциями	30	6,96	8,85		109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,24
102**	Каша молочная "Дружба"	250	8,18	10,4	43,8	301	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	23,62	0,52
694*	Какао со сгущенным молоком	200	4,7	5	31,8	187	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	29,92	1,03
ГОСТ 2698786	Хлеб	50	3,5	0,05	25	117,5	0,05	0,14	0,05	0,7	17,96	10,9	0,75
	Итого:		23,74	24,7	111,9	760,7	0,22	3,83	0,14	4,61	421,85	76,36	2,99
ЗАВТРАК 2													
612*	Маринад овощной с томатом	100	15,2	7,6	75,5	180	0,07		0,07	18,6	194,3	30,1	3,1
462*	Тефтели (2 вариант)	80/50	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	21,23	1,63
219**	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56	0,16	0	0,026	0,32	10	65,57	2,2
686*	Чай с/с с лимоном	200	0,3		15,2	60					0,3	0,15	0,02
ГОСТ 2698786	Хлеб	50	3,5	0,05	25	117,5	0,05	0,16	0,07	0,9	18	11,2	0,75
	Итого:		38,63	27,68	179,14	870,2	0,35	1,66	0,276	20,45	281,89	128,25	7,7
ОБЕД													
78*	Икра морковная	100	2,27	7,57	13,6	119,59	0,035	2,85	0	3,42	36,83	17,7	1,65
139*	Суп с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,1	8,41	0,24	0,2	18,43	22,52	0,8
469*	Фрикадельки в соусе	80/70	22,8	19,6	13,3	183	0,1	0,52	0,05	0,49	129,7	29,74	1,79
521*	Картофель жареный из вареного	200	4,78	19,54	41,3	360,9	0,24	9,48	0,1	0,44	24,4	47,4	1,9
639*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	32,03	1,02
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,05	0,14	0,05	0,7	17,9	10,9	0,75
ГОСТ 2698786	Хлеб йодированный	50	2	4,3	80	115	2,1	0,07	0,09	8,3	4,6	2,3	18
	Итого:		42,15	57,11	226,9	1186,99	2,655	22,69	0,71	15,23	281,36	162,59	25,91
ПОЛДНИК													
293**	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4		0,2	14	8	2,8
82***	Кекс столичный	50	2,86	10,3	28,6	215		0,028		28,6		8	2,04
	Итого:		4,86	10,5	34,4	251	0,02	4,028	0	28,8	14	16	4,84
	ВСЕГО:		109,38	119,99	552,34	3068,89	3,245	32,208	1,126	69,09	999,1	383,2	41,44

* - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва.2004 г.

** - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Пермь. 2008 г.

*** - СБР мучных, булочных, кондитерских изделий 2004 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

МЕНЮ

2-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК 1													
246*	Помидоры свежие порциями	100	1	0,01	1,9	22	0,06	22,5	1,21	5,04	12,72	8,2	0,82
377*	Рыба жареная	100	196	6,6	9,2	160	0,25	0,4	0,04	5,08	52,64	58,61	2,58
520*	Картофельное пюре	200	3,15	6,75	21,9	163,5	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	37,1	1,34
686*	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3		15,2	60	0,3	20	0,12	23,34			
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,5	0,14	0,05	0,7	17,96	10,9	1,5
	Итого:		203,95	13,86	73,2	523	1,29	50,22	1,48	34,42	136,6	114,81	6,24
ЗАВТРАК 2													
366**	Сыр порциями	20	6,96	8,85		72,6	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,24
71*	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	18,5	0,78
172**	Рыба тушеная с овощами	80/80	9,9	6,7	16,4	130,9	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	0,23	0,6
512*	Рис припущенный	180	4,46	6,5	45,27	258	0,056	0	0,36	0,32	6,9	31,08	0,63
284**	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,25	25,35	104	0,02	7,8	0,01	20	11,4	5,34	1,2
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,05	25	117,5	0,5	0,14	0,05	0,7	17,96	10,9	1,5
	Итого:		19,37	23,64	120,34	739,66	0,696	13,68	0,67	26,32	90,39	66,05	4,71
ОБЕД													
246*	Огурцы порциями	100	0,8		2,6	14	0,04	5	0,06	23	42	14	0,6
132*	Рассольник Ленинградский	250	3,05	4,5	20,1	135	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	33,4	1,16
454*	Котлета по-хлыновски	100	18	20,5	5,5	276,2	0,05	1,27	0,025	0,48	13,9	23,3	2,32
534*	Капуста тушеная	200	3,75	6,9	16,05	141	0,1	68,2	0,2	0,4	114,9	39,6	1,82
631*	Компот из свеж. плодов (Яблоки)	200	0,2		35,8	142	0,02	10	0,07	0,88	20,05	13,2	1,02
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,5	0,14	0,05	0,7	17,96	10,9	1
ГОСТ 2698786	Хлеб йодированный	50	2	4,3	80	115	2,1	0,07	0,09	8,3	4,6	2,3	18
	Итого:		31,3	36,7	185,05	940,7	2,95	94,49	0,705	36,18	243,51	136,7	25,92
ПОЛДНИК													
272**	Йогурт питьевой	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	28	0,2
330**	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	1,23	0	0,22	10,26	183,99	118,08	9,6
	Итого:		12,68	9,01	49,99	331,59	1,31	1,4	0,26	10,26	423,99	146,08	9,8
	ВСЕГО:		267,3	83,21	428,58	2534,95	6,246	159,79	3,115	107,2	894,49	463,64	46,67

* - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва.2004 г.

** - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Пермь. 2008 г.

*** - СБР мучных,булочных, кондитерских изделий 2004 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

МЕНЮ

3-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК 1													
89**	Апельсины	100	0,3		8,55	40	0,02	0,3		0,8	1,6	0,9	0,22
496*	Котлеты из филе птицы панированные жареные	100	11,02	12,45	7,52	186,6	0,076	0,94	0,06	0,48	12,51	13,68	1
512*	Макаронные изделия отварные	200	7,3	7	47	281	0,12	0	0,04	17,4	73	27,6	1,6
693*	Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01		58,61	7,71	0,25
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,05	25	117,5	0,5				3	0,5	1,5
	Итого:		23,52	21,1	105,41	714,42	0,736	1,85	0,11	18,68	148,72	50,39	4,57
ЗАВТРАК 2													
18**	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,8	5	4,5	63,6	0,024	24,6		27,6	51	25,2	1,04
183*	Курица в соусе с томатном	80/50	34,5	41,62	5,44	534	0,07	2,12	0,33	1,1	41,23	28,82	2,45
129**, 130**	Пюре из гороха с маслом	150	9,3	5,3	36,9	154,52	0,25		0,03	17,6	138,6	48,6	1,6
639*	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		31	123	0,02	0,8	0,7	32,4	29,2	21	0,7
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,5	0,14	0,05	0,7	17,96	10,9	0,75
	Итого:		49,1	52,42	102,84	992,62	0,864	27,66	1,11	79,4	277,99	134,52	6,54
ОБЕД													
78*	Икра свекольная	100	4,36	4,5	8,1	71,75	0,02	1,7	0	2	22	10,6	0,99
124*	Щи из свежей капусты и картофелем	250	2	4,3	10	88	0,7	18,04	0,24	0,22	44,23	21,5	0,77
443*	Плов	250	18	23,7	56,7	521	0,2	2,6	1,45	2	67,6	120	5,95
648*	Кисель из концентрата плодов и ягод	200			42,2	162	0	0	0	0	9,9	0	0,03
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,5	0,15	0,05	0,7	17,96	10,9	0,75
ГОСТ 2698786	Хлеб йодированный	50	2	4,3	80	115	2,1	0,07	0,09	8,3	4,6	2,3	18
	Итого:		29,86	37,3	222	1075,25	3,52	22,56	1,83	13,22	166,29	165,3	26,49
ПОЛДНИК													
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	28	0,2
102***	Корж молочный	50	4,9	7,02	40,6	178	0	0	0	0	15	6,2	0,45
	Итого:		10,5	13,4	48,78	290,52	0,08	1,4	0,04	0	255	34,2	0,65
	ВСЕГО:		112,98	124,22	479,03		5,2	53,47	3,09	111,3	848	384,41	38,25

* - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва.2004 г.

** - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Пермь. 2008 г.

*** - СБР мучных,булочных, кондитерских изделий 2004 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

МЕНЮ

4-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК 1													
366**	Сыр порциями	30	6,96	8,85		109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,24
366*	Запеканка из творога	200/30	29,2	12,1	29,1	342,23	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	40,1	1,35
685*	Чай с сахаром	200	2,8	3,2	19,7	119	0,04	0,28		0,05	92,34	13,52	0,23
ГОСТ 2698786	Хлеб	50	3,5	0,05	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		42,46	24,2	73,8	687,93	0,2	1,19	0,19	1,47	565,17	74,42	3,02
ЗАВТРАК 2													
246**	Помидоры свежие порциями	100	1	0,02	3,8	22	0,06	22,5	1,2	5,4	12,74	18,2	0,82
437*	Гуляш из говядины	80/70	18	24,12	5,5	275	0,05	2,3	0,02	13,87	13,8	19,1	2,3
302*	Каша полтавская	200	6	8,2	33,2	237	22,6		0,026	0,22	15,64	43,2	1,4
686*	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3		15,2	60					3,45	1,5	0,25
ГОСТ 2698786	Хлеб	50	3,5	0,05	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		28,8	32,39	82,7	711,5	22,77	24,83	1,296	20,19	63,53	92,9	5,97
ОБЕД													
612*	Маринад овощной стоматом	100	15,2	7,6	75,5	180	0,07		0,07	18,6	194,3	30,1	3,1
111*	Борщ Сибирский	250	7,9	8,3	2,5	112	0,05	0,54	0,07	7,4	8,3	2,6	0,2
451*	Шницель из говядины	100	10,6	11,7	5,67	176,7	0,07	1,3	0,05	0,06	13,11	11	2,3
238**	Картофель жареный из вареного	200	4,78	19,54	41,3	36,98	0,24	9,48	0,1	0,44	24,4	47,42	1,9
631*	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104	0,02	10	0,01	20	20,05	13,2	1,65
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
ГОСТ 2698786	Хлеб йодированный	50	2	4,3	80	115	2,1	0,07	0,09	8,3	4,6	2,3	18
	Итого:		44,23	52,19	255,32	842,18	2,61	21,42	0,44	55,5	282,66	117,52	28,35
ПОЛДНИК													
89**	Бананы	200	3	0,2	44,8	182	0,05	0,6	0	3,2	2,3	1,8	44
293**	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4		0,02	14	8	2,8
193***	Сдоба выборгская с маком с сахаром	50	4	1,5	26,3	137,5	0,035	0,045	0,024	8,95	246,6	28,16	0,24
	Итого:		9	1,9	76,9	355,5	0,105	4,645	0,024	12,17	262,9	37,96	47,04
	ВСЕГО:		124,49	110,68	488,72		25,685	52,085	1,95	89,33	1174,26	322,8	84,38

* - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва. 2004 г.

** - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Пермь. 2008 г.

*** - СБР мучных,булочных, кондитерских изделий 2004 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

МЕНЮ

5-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК 1													
246*	Огурцы свежие порциями	100	0,8		2,6	14	0,04	5	0,06	23	4,2	14	0,6
436*	Жаркое по-домашнему	250	193	13	23	378	0,22	31,84	0,022	0,012	29,2	58,16	1,44
694*	Какао с молоком сгущенным	200	4,7	5	31,8	187	0,04	1,3	0,02	0,01	124,44	26,75	0,82
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,05	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		202	18,05	82,4	696,5	0,36	38,17	0,152	23,722	175,74	109,81	4,06
ЗАВТРАК 2													
89**	Яблоко	100	0,4		11,3	46	0,06	2,9		3,6	2,4	2,02	0,45
366**	Сыр порциями	30	6,96	8,85		109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,24
305*	Каша "Янтарная"	200	5,8	9,2	31,8	240	0,17	0	0,2	0,17	11,7	32,4	1,06
296**	Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01		58,61	7,71	0,25
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		18,06	20,15	85,44	602,02	0,32	3,72	0,31	4,59	300,61	62,93	3,2
ОБЕД													
71*	Винегрет овощной	100	1,3	10,1	8,3	129	0,04	5,34	0,2	21,4	39,9	18	0,7
138*	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,5	3	18,3	111,3	0,09	0,5	0,24	0,23	7,79	22,63	0,81
337*	Рыба жареная	100	19,6	6	9,2	160	0,25	0,4	0,04	5,08	52,64	58,61	2,58
534*	Капуста тушеная	200	3,75	6,9	16,03	141	0,16	6,8	0,05	51	113,5	35,4	1,2
639*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	32,03	10,3
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
ГОСТ 2698786	Хлеб йодированный	50	2	4,3	80	115	2,1	0,07	0,09	8,3	4,6	2,3	18
	Итого:		33,25	30,8	188,23	897,8	2,73	14,36	0,85	88,39	285,83	179,87	34,79
ПОЛДНИК													
278**	Йогурт питьевой	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04		240	28	0,2
330**	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,8	219,07	1,23	0	0,22	10,26	18,99	118,08	9,6
	Итого:		12,68	9,01	49,98	331,59	1,31	1,4	0,26	10,26	258,99	146,08	9,8
	ВСЕГО:		265,99	78,01	406,05		4,72	57,65	1,572	126,96	1021,17	498,69	51,85

* - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва.2004 г.

** - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Пермь. 2008 г.

*** - СБР мучных,булочных, кондитерских изделий 2004 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

МЕНЮ

6-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК 1													
246**	Помидоры порциями	100	1	0,02	3,8	22	0,06	22,5	1,2	5,04	12,74	18,2	0,82
462*	Фрикадельки в соусе	80/70	12,63	13,54	9,16	208,6	0,1	0,52	0,05	0,49	129,7	29,74	1,79
219**	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,83	0,24	0	0,03	0,48	15	99,8	3,3
685*	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64					3,45	1,5	0,25
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,05	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		25,98	19,04	95	660,57	0,46	23,05	1,33	6,71	178,79	160,14	7,36
ЗАВТРАК 2													
365**	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66			0,05	0,1	2,4	0,05	0,02
153**	Пудинг из творога запеченый	250	30,32	10,38	49,68	413,5	0,12	0,87	0,1	0,8	273,2	49,5	2,36
285**	Напиток кофейный на сгущенном м	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28		0,05	92,34	5,34	1,2
ГОСТ 2698786	Хлеб	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		35,93	20,47	100,43	728,87	0,2	1,18	0,2	1,65	385,84	65,79	4,78
ОБЕД													
25**	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	100	1,2	0,1	24,1	94		0,06	0,01	0,3	0,6	0,3	
140*	Суп картофельный с макаронами	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	29,09	1,13
495*	Котлеты из филе птицы панированные жареные	100	27,6	20,5	0	2,97	0,07	1,4	0,06	0,48	17,2	16,1	4,1
129** ,130**	Пюре из гороха с маслом	180	20,7	1,44	45,72	278,6	0,7	12,6	0,001	0,63	103,5	96,3	6,12
639*	Компот из плодов и ягод сушеных (200	0,6		31,4	124	0,02	5,6		0,11	9,41	5,04	1,28
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
ГОСТ 2698786	Хлеб йодированный	50	2	4,3	80	115	2,1	0,07	0,09	8,3	4,6	2,3	18
	Итого:		58,43	29,7	227,98	856,16	3,08	29,88	0,451	10,92	176,04	160,03	31,83
ПОЛДНИК													
293*	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4		0,2	14	8	2,8
82**	Кекс столичный	50	2,86	10,3	28,6	215		0,028		28,6		8	0,8
	Итого:		4,86	10,5	34,4	251	0,02	4,028	0	28,8	14	16	3,6
	ВСЕГО:												

* - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва.2004 г.

** - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Пермь. 2008 г.

*** - СБР мучных,булочных, кондитерских изделий 2004 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

МЕНЮ

7-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК 1													
89**	Яблоко	100	0,4		11,3	46	0,06	2,9		3,6	2,4	2,02	0,45
366**	Сыр порциями	20	6,96	8,85		72,6	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,24
112**	Каша молочная пшениная	250	7,55	9,08	42,8	283	0,25	1,59	0,06	0,21	162,3	57,7	1,47
296**	Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	18	0,25
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,5
	Итого:		19,81	20,03	96,44	608,42	0,42	6	0,18	4,68	515,99	98,52	3,91
ЗАВТРАК 2													
78*	Икра свекольная	100	2,2	7,5	13,6	119,6	0,024	24,6		27,6	51	25,2	1,04
442*	Говядина в кисло-сладком соусе	80/70	11,6	13,8	14	233	0,25	3,1		15,8	16,7	28,2	1,37
512*	Рис припущенный	180	4,46	6,5	45,27	258	0,06		0,04	0,36	7,68	34,54	0,7
282**	Компот из плодов свежих (яблоко)	200	0,2		35,8	142	0,02	10	0,07	0,88	20,05	13,2	1,02
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	100	7	0,1	50	238	1	0,14	0,05	0,7	17,96	10,9	1,5
	Итого:		25,46	27,90	158,67	990,60	1,35	37,84	0,16	45,34	113,39	112,04	5,63
ОБЕД													
247**	Огурцы соленые порциями	80	0,64	0,1	1,98	10,4	0,05	14,8	0,5		8,16	10,6	0,2
71**	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,15	7,8	0,21	1,54	56,25	41,5	1,42
462*	Тефтели (2 вариант)	80/50	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,5	0,11	0,63	59,29	21,23	1,63
541*	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	238,99	0,12	15,36	0,47	3,8	43,3	33,49	1,4
648*	Кисель из концентрата плодов и ягод	200			42,2	162					9,9		0,03
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,5
ГОСТ 2698786	Хлеб йодированный	50	2	4,3	80	115	2,1	0,07	0,09	8,3	4,6	2,3	18
	Итого:		25,24	41,51	199,58	1011,01	2,55	39,56	1,43	14,97	199,4	120,02	24,18
ПОЛДНИК													
293**	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4		0,2	14	8	2,8
108***	Пирожное глазированное	50	2,4	4,25	4,25	144	0,09			7	15,3		0,24
	Итого:		4,4	4,45	10,05	180	0,11	4	0	7,2	29,3	8	3,04
	ВСЕГО:		74,91	93,89	464,74		4,434	87,4	1,77	72,19	858,08	338,58	36,76

* - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва.2004 г.

** - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Пермь. 2008 г.

*** - СБР мучных,булочных, кондитерских изделий 2004 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

МЕНЮ

8-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК 1													
22**	Салат из свежих помидоров	100	1	10	4,5	113	0,05	9		19,6	56	18,6	0,8
443*	Плов	250	18	23,7	56,7	521	0,2	2,6	1,45	2	67,6	120	5,95
686*	Чай с/с с лимоном	200	0,3		15,2	60					0,3	0,15	0,02
ГОСТ 269	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,05	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,5
	Итого:		22,8	33,75	101,4	811,5	0,31	11,63	1,5	22,3	141,8	149,65	8,27
ЗАВТРАК 2													
89**	Апельсины	100	0,9	0,1	3,4	38	0,02	0,3	0	1,6	1,15	0,9	0,22
478*	Картофельная запеканка с мясом	250	20	30,75	3,3	396	0,4	0,013	0,42		39,3	89,7	4,66
639*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	124	0,02	1,22	0	0,11	49,5	32	1,02
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,5	0	0	0	3	0,5	1,5
	Итого:		25	31,35	63,1	675,5	0,94	1,533	0,42	1,71	92,95	123,1	7,4
ОБЕД													
612*	Маринад овощной с томатом	100	12,6	12,5	10,1	142	0,07		0,07	18,6	194,3	30,1	3,1
158*	Солянка из птицы	250	14,5	11,2	4,6	178	0,15	4,28	77	24,8	1,28	12,9	0,15
451*	Биточки из говядины	100	14,24	15,6	7,6	235	0,1	0	0,06	0,86	42,6	28	2,8
302*	Каша ячневая	200	6	15,3	33,2	44,6	0,38		0,04	28,1	213	75,2	24
685*	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64					3,45	1,5	0,25
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,5	0	0	0	3	0,5	1,5
ГОСТ 2698786	Хлеб йодированный	50	2	4,3	80	115	2,1	0,07	0,09	8,3	4,6	2,3	18
	Итого:		52,96	59,4	172,54	880,74	3,3	4,35	77,26	80,66	462,23	150,5	49,8
ПОЛДНИК													
272**	Йогурт питьевой	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240,1	28	0,2
330**	Ватрушка с повидлом	60	2,9	5,1	26,4	144,5	0,003	0,04	0,02	8,7	1,75	0,17	0,003
	Итого:		8,5	11,48	34,58	257,02	0,083	1,44	0,06	8,7	241,85	28,17	0,203
	ВСЕГО:		109,26	135,98	371,62		4,633	18,953	79,24	113,4	938,83	451,42	65,673

* - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва.2004 г.

** - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Пермь. 2008 г.

*** - СБР мучных,булочных, кондитерских изделий 2004 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

МЕНЮ

9-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК 1													
246**	Огурцы свежие порциями	100	0,8	0	2,6	14	0,04	5	0,06	23	42	14	0,6
496*	Котлеты из филе птицы панированные жареные	100	27,6	20,5		297	0,07	0,99	0,08	0,5	13,2	14,2	1,4
520*	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	4,6	5,3	0,045	0,19	39,96	10,9	1,2
639*	Чай с молоком сгущенным	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01		58,61	7,71	0,25
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,05	25	117,5	0,06	0,03	0,55	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		36,45	28,9	66,84	681,32	4,79	11,93	0,745	24,39	171,67	57,71	4,65
ЗАВТРАК 2													
78*	Икра морковная	100	3	11,6	11,2	96,8	10,5	0,15	3,5	72,7	49,5	299	1,15
489*	Рагу из птицы	250	15,7	12,2	24,2	277	0,08	12,9	0,1	0,6	40,7	56,2	14,7
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104	0,02	7,8	0,01	20	11,4	5,34	1,2
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,05	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		22,45	24,1	85,75	595,3	10,66	20,88	3,66	94	280,6	371,44	18,25
ОБЕД													
246**	Помидоры порциями	100	10	0,2	3,8	22	0,06	22,5	1,2	14	26	20	0,8
111*	Борщ Сибирский	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	1,2	0,08	0,5	47,4	16,9	1,3
449*	Биф рубленый	100	10,6	11,5	5,5	180	0,07	1,5	0,05	13	136	23,5	2,15
219**	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,4	54	315,8	0,16		0,036	0,45	21,1	166,1	190,8
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,53		22,66	99,98	0,02	5,6		0,11	9,41	5,04	1,28
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
ГОСТ 2698786	Хлеб йодированный	50	2	4,3	80	115	2,1	0,07	0,09	8,3	4,6	2,3	18
	Итого:		38,93	29,56	201,77	961,39	2,52	30,9	1,506	37,06	262,41	244,74	215,53
ПОЛДНИК													
293**	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	4		40	24	18	0,8
747***	Сосиска запечённая в тесте	30/30	5,7	13,9	16,7	184,4	2,1	16,34	0,11	74,6	274,95	68,52	22,3
	Итого:		7,7	14,1	22,5	220,4	2,14	20,34	0,11	114,6	298,95	86,52	23,1
	ВСЕГО:		105,53	96,66	376,86		20,11	84,05	6,021	270,1	1013,63	760,41	261,53

* - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва.2004 г.

** - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Пермь. 2008 г.

*** - СБР мучных,булочных, кондитерских изделий 2004 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

МЕНЮ

10-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК 1													
366**	Сыр порциями	20	6,96	8,85		72,6	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,24
366*	Запеканка из творога	200	31,13	22,2	28,2	444,17	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	40,11	1,35
686*	Чай с сахаром с лимоном	200	2,8	3,2	19,7	119	0,04	1,3	0,02	0,05	123,39	18	0,25
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		44,39	34,75	72,9	753,27	0,2	2,21	0,21	1,47	596,22	78,91	3,04
ЗАВТРАК 2													
366**	сыр порциями	20	6,96	8,85		72,6	0,01	0,18	0,05	0,12	210	9,9	0,24
89**	Яблоко	100	0,4		11,3	46	0,06	2,9		3,6	2,4	2,02	0,45
102**	Каша молочная "Дружба"	250	8,18	10,4	43,8	301	0,07	0,3	0,03	0,14	65,22	23,62	0,52
285**	Напиток кофейный на сгущенном м	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,28		0,05	92,34	5,34	1,2
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		21,05	22,14	105,75	668,97	0,22	3,69	0,13	4,61	387,86	51,78	3,61
ОБЕД													
25**	Салат из свеклы с изюмом или черносливом	100	1,2	0,1	24,1	94		0,06	0,01	0,3	0,6	0,3	
62**	Щи и свежей капусты и картофеля	250	3,23	9,78	11,4	107,83	0,07	12,04	0,21	2,39	45,98	25,5	0,83
244*	Поджарка из говядины	80/30	22,9	10,7	6,4	2,11	0,11	0	0,071	0,92	18,7	30,1	3,06
512*	Рис припущенный	180	4,9	7,26	45,3	258	0,54		0,036	0,52	6,9	31	0,6
648*	Кисель из концентрата плодов и яго	200			42,2	162					9,9	0	0,03
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,5	0,06	0,05	0,7	17,9	10,9	1,5
ГОСТ 2698786	Хлеб йодированный	50	2	4,3	80	115	2,1	0,07	0,09	8,3	4,6	2,3	18
	Итого:		37,73	32,64	234,4	856,44	3,32	12,23	0,467	13,13	104,58	100,1	24,02
ПОЛДНИК													
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	12	14,01	28	0,2
82***	Кекс столичный	50	2,86	10,3	28,6	215			53	8		20,4	0,3
	Итого:		8,46	16,68	36,78	327,52	0,08	1,4	53,04	20	14,01	48,4	0,5
	ВСЕГО:		111,63	106,21	449,83		3,82	19,53	53,85	39,21	1102,67	279,19	31,17

* - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва.2004 г.

** - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Пермь. 2008 г.

*** - СБР мучных,булочных, кондитерских изделий 2004 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

МЕНЮ

11-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины			Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК 1													
89**	Апельсины	200	0,9	0,1	3,4	38	0,02	0,3	0	1,6	1,15	0,9	0,22
172**	Рыба тушеная с овощами	80/80	14,4	7,9	7,4	160	0,08	0,4	0,05	0,76	32,73	0,23	0,6
520*	Картофельное пюре	200	4,2	9	29,1	218	16,7	6,9	0,05	51,6	113,5	35,8	1,2
694*	Какао со сгущенным молоком	200	4,7	5	31,8	187	0,03	0,3	0,1	0,05	0,05	12,62	1,03
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		27,7	22,5	96,7	720,5	16,89	7,93	0,25	54,71	165,33	60,45	4,25
ЗАВТРАК 2													
78*	Икра свекольная	100	2,27	7,57	13,6	119,59	0,033	2,85	0	3,42	36,89	17,7	1,65
377*	Рыба жареная	100	19,6	6,6	9,2	160	0,25	0,4	0,04	5,08	52,64	58,61	2,58
541*	Рагу из овощей	200	3,72	14,9	22,5	238,9	0,12	15,36	0,47	3,8	43,3	33,49	1,4
639*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		31,4	12,4	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	32,03	1,03
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,05	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		29,69	29,12	101,7	648,39	0,493	19,86	0,74	14,68	200,23	152,73	7,86
ОБЕД													
71*	Винегрет овощной	100	1,3	10,1	8,3	129	0,04	5,34	0,2	21,4	39,9	18	0,7
42**	Рассольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,14	9,81	0	2,4	35,37	28,19	1,03
451*	Котлеты из говядины	100	14,2	15,6	7,6	235	0,1		0,06	0,018	0,36	10,3	1,7
129**	Пюре из гороха с маслом	180	14,1	3	30,5	196,8	0,49	8,4	0,02	69,6	19,8	63,9	20,4
282*	Компот из свежих плодов яблок	200	0,2		15	61	0,21	10,03	0,01	20	15,6	13,2	1,65
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	70	4,9	0,07	35	166,6	0,7				4,2	0,7	2,1
	Итого:		37,7	33,27	116,5	923,4	1,68	33,58	0,29	113,4	115,23	134,29	27,58
ПОЛДНИК													
272**	Варенец	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,01	0,02	0,04	12	15	9,8	0,1
330***	Сдоба Выборгская с маком с сахаром	50	70,8	2,63	4,18	219,7	1,23		0,23	10,26	183,99	118,08	9,6
	Итого:		76,4	9,01	12,36	332,22	1,24	0,02	0,27	22,26	198,99	127,88	9,7
	ВСЕГО:		171,49	93,9	327,26		20,3	61,39	1,55	205,1	679,78	475,35	49,39

* - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва.2004 г.

** - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Пермь. 2008 г.

*** - СБР мучных,булочных, кондитерских изделий 2004 г.

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ "ПОДРОСТОК"**

МЕНЮ

12-й день

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Кальций	Магний	Железо
246**	Помидоры порциями	100	1	0,02	3,8	22	0,06	22,5	1,2	14	26	0	0,8
413*	Сосиски отварные	100	9,46	22,9	2,24	256,7	0,187		0,03	0,57	25,7	17,04	1,8
512*	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,1	47,1	28,1	0,12	0	0,04	1,32	17,46	27,528	1,5
638*	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,6		31,4	124	0,03	1,22	0,18	168	49,5	32,05	1,28
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		21,92	30,52	109,54	548,3	0,457	23,75	1,5	184,6	136,56	87,518	6,58
ЗАВТРАК 2													
366**	Сыр порциями	20	4,64	5,9		72,8	0,055	0	0	0,05	7,67	8,6	0,97
362*	Пудинг из творога запеченый	200	24,26	8,31	39,75	330,8	0,1	0,7	0,08	0,61	218,56	39,61	0,89
685*	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64					3,45	1,5	0,25
ГОСТ 2698786	Хлеб	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	0,05	0,7	17,9	10,9	1,2
	Итого:		32,52	14,71	76,79	569,74	0,215	0,73	0,13	1,36	247,58	60,61	3,31
ОБЕД													
246**	Огурцы порциями	100	0,8		2,6	14	0,04	5	0,06	23	42	14	0,6
110*	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	22,65	1,01
492*	Плов из птицы	250	44,4	53,9	48,8	362	75,6	1,96	0,1	15,3	63,6	40,6	1,51
648*	Кисель из концентрата плодов и ягод	200			12,2	162					9,9		0,03
ГОСТ 2698786	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	25	117,5	0,06	0,03	5	0,7	17,9	10,9	1,2
ГОСТ 2698786	Хлеб йодированный	50	2	4,3	80	115	2,1	0,07	0,09	8,3	4,6	2,3	18
	Итого:		52,6	65,36	179,41	881,61	77,85	15,31	5,49	48,83	179,93	90,45	22,35
ПОЛДНИК													
293**	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4		0,2	14	8	2,8
102***	Корж "Лакомка"	50	2,6	7,8	26,5	146		0,04		24		7	1,57
	Итого:		4,6	8	32,3	182	0,02	4,04	0	24,2	14	15	4,37
	ВСЕГО:		79,12	103,88	321,25		78,33	43,1	6,99	257,6	330,49	192,968	33,3

* - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва.2004 г.

** - СБР Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Пермь. 2008 г.

*** - СБР мучных,булочных, кондитерских изделий 2004 г.