

Утверждаю:

И.о. директора МАУО "ЦШП"
Глебенкова М.И. 10.08.2023 год

«Согласовано»:

Директор образовательного учреждения

Синявский В.Н. Салтыков



Основное 12-дневное меню по дням недели для горячего питания детей 12 лет и старше в учебных учреждениях города Мончегорска

| № рецептур блюд, сборник | Наименование блюда | Выход блюда | Химический состав | | | |
|-------------------------------|--|-------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | Энергетическая ценность в ккал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Понедельник (1 неделя) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 173/2017 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным | 300/10 | 12,26 | 19,37 | 55,55 | 447,29 |
| 15/2017 | Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 72,00 |
| 379/2017 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 101,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 35 | 2,70 | 0,28 | 17,33 | 84,35 |
| | <i>Итого</i> | | 22,77 | 28,23 | 88,83 | 704,64 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2007 | Овощи натуральные свежие (помидор) | 100 | 1,20 | 0,10 | 4,60 | 26,00 |
| 88/2017 | Щи из сежей капусты с картофелем | 250 | 2,00 | 5,00 | 9,00 | 92,00 |
| 260/2017 | Гуляш из свинины | 100 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 |
| 171/2017 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,80 | 7,20 | 46,80 | 297,60 |
| 342/2017 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| ст.7-8/2010 | Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный | 55 | 3,63 | 0,60 | 22,55 | 113,30 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 35 | 2,70 | 0,28 | 17,33 | 84,35 |
| | <i>Итого</i> | | 31,13 | 41,53 | 131,05 | 1036,85 |
| | ВСЕГО | | 53,90 | 69,76 | 219,88 | 1741,49 |
| Вторник (1 неделя) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 295/2013 | Макароны с сыром | 250 | 15,13 | 12,63 | 42,50 | 343,75 |
| 498/2013 | Какао с молоком сгущенным (1-й вариант) | 200 | 3,70 | 3,80 | 24,50 | 147,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 55 | 4,20 | 0,44 | 27,23 | 132,55 |
| 338/2007 | Плоды свежие в ассортименте | 120 | 0,05 | 0,00 | 15,12 | 62,40 |
| | <i>Итого</i> | | 23,08 | 16,87 | 109,35 | 685,70 |
| Обед | | | | | | |
| 65/2013 | Салат картофельный с зеленым горошком | 100 | 3,10 | 11,40 | 9,80 | 154,00 |
| 96/2015 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 4,00 | 7,00 | 17,00 | 148,00 |
| 139/2017 | Капуста тушеная | 200 | 5,00 | 7,00 | 22,00 | 178,00 |
| 404/2013 | Птица отварная | 100 | 23,57 | 16,29 | 0,57 | 242,86 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,10 | 132,80 |
| ст.7-8/2010 | Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный | 55 | 3,63 | 0,60 | 22,55 | 113,30 |
| | <i>Итого</i> | | 39,96 | 42,38 | 104,02 | 968,96 |
| | ВСЕГО | | 63,04 | 59,25 | 213,37 | 1654,66 |
| Среда (1 неделя) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 271/2007 | Котлета домашняя с маслом сливочным | 80/5 | 10,00 | 19,60 | 15,80 | 278,00 |
| 304/2017 | Рис отварной | 180 | 5,00 | 7,00 | 48,00 | 273,00 |
| 453/2013 | Соус томатный | 50 | 0,54 | 1,90 | 3,47 | 32,80 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,90 | 48,20 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 |
| | <i>Итого:</i> | | 17,15 | 28,68 | 77,17 | 692,00 |

| Обед | | | | | | |
|--------------------|--|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 34/2017 | Салат "Летний" | 100 | 2,50 | 7,30 | 6,50 | 101,50 |
| 104/105/17 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25 | 12,00 | 7,00 | 20,00 | 189,00 |
| 312/2017 | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
| 17/1986 | Котлета рыбная "По-мончегорски" | 110 | 18,00 | 10,00 | 14,00 | 217,00 |
| 388/2017 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,80 | 96,40 |
| ст.7-8/2010 | Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 103,00 |
| | <i>Итого</i> | | 43,24 | 31,21 | 126,09 | 959,80 |
| | ВСЕГО | | 60,39 | 59,89 | 203,26 | 1651,80 |
| Четверг (1 неделя) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 313/2013 | Запеканка из творога | 150 | 24,00 | 25,20 | 23,90 | 425,00 |
| 472/2013 | Соус ягодный | 40 | 0,16 | 0,04 | 26,12 | 105,48 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| 338/2007 | Плоды свежие в ассортименте | 140 | 0,06 | 0,00 | 17,64 | 72,80 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,90 | 48,20 |
| | <i>Итого:</i> | | 25,89 | 25,42 | 92,76 | 713,48 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2007 | Овощи натуральные свежие (помидор) | 100 | 1,20 | 0,10 | 4,60 | 26,00 |
| 82/2017 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,00 | 5,00 | 13,00 | 106,00 |
| 203/2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | 6,55 | 6,94 | 36,60 | 234,90 |
| 268/2017 | Шницель из свинины | 100 | 16,00 | 12,00 | 9,00 | 208,00 |
| 453/2013 | Соус томатный | 70 | 0,76 | 2,66 | 4,90 | 45,92 |
| 520/2013 | Напиток из северных ягод | 200 | 0,10 | 0,00 | 20,70 | 83,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 60 | 4,60 | 0,48 | 29,70 | 132,55 |
| ст.7-8/2010 | Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный | 60 | 3,96 | 0,65 | 24,60 | 144,60 |
| | <i>Итого</i> | | 35,17 | 27,83 | 143,10 | 980,97 |
| | ВСЕГО | | 61,06 | 53,25 | 235,86 | 1694,45 |
| Пятница (1 неделя) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 45/2017 | Салат из белокочанной карусты | 100 | 2,00 | 5,00 | 9,00 | 91,00 |
| 215/2017 | Омлет паровой | 200/5 | 21,13 | 36,86 | 5,48 | 439,81 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 50 | 3,85 | 0,40 | 24,75 | 120,50 |
| | <i>Итого</i> | | 27,05 | 42,28 | 39,23 | 711,31 |
| Обед | | | | | | |
| 28/2017 | Салат "Весна" | 100 | 2,00 | 6,00 | 2,00 | 68,00 |
| 144/2013 | Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) | 250 | 2,30 | 4,25 | 15,13 | 108,00 |
| 294/2017 | Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным | 100/5 | 19,00 | 12,00 | 17,00 | 254,00 |
| 426/2013 | Картофель отварной | 200 | 3,80 | 9,80 | 25,40 | 204,00 |
| 342/2017 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 55 | 4,20 | 0,44 | 27,23 | 132,55 |
| ст.7-8/2010 | Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный | 55 | 3,63 | 0,60 | 22,55 | 113,30 |
| | <i>Итого</i> | | 35,09 | 33,25 | 137,19 | 994,45 |
| | ВСЕГО | | 62,14 | 75,53 | 176,42 | 1705,76 |
| Суббота (1 неделя) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 321/481/13 | Сырники из творога запеченные, молоко сгущенное | 150/30 | 25,70 | 24,35 | 60,10 | 509,40 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 25 | 1,93 | 0,20 | 12,38 | 60,25 |

| | | | | | | | |
|-------------------------------|--|---------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 3/2007 | Плоды свежие в ассортименте | | 140 | 0,06 | 0,00 | 17,64 | 72,80 |
| | <i>Итого</i> | | | 27,82 | 24,57 | 105,32 | 704,45 |
| Обед | | | | | | | |
| 71/2007 | Овощи натуральные свежие (огурец) | | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,40 | 16,00 |
| 99/2017 | Суп из овощей | | 250 | 3,00 | 4,00 | 19,00 | 121,00 |
| 390/434/13 | Ёжики мясные с соусом молочным | | 100 | 9,50 | 15,30 | 11,40 | 221,00 |
| 190/434/13 | Свекла, тушенная в молочном соусе | | 220 | 4,51 | 9,24 | 21,78 | 188,10 |
| 502/2013 | Кисель из северных ягод (клюква) | | 200 | 0,10 | 0,00 | 23,00 | 96,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | | 70 | 5,37 | 0,56 | 34,65 | 154,64 |
| ст. 7-8/2010 | Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный | | 70 | 4,62 | 0,76 | 28,70 | 168,70 |
| | <i>Итого</i> | | | 27,90 | 29,86 | 141,93 | 965,44 |
| | ВСЕГО | | | 55,72 | 54,43 | 247,25 | 1669,89 |
| Понедельник (2 неделя) | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 90/2013 | Бутерброд с сыром (1-й вариант) | 20/20/5 | | 6,70 | 9,50 | 9,90 | 153,00 |
| 174/2017 | Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным | 300/10 | | 11,00 | 16,47 | 58,88 | 444,00 |
| 495/2013 | Чай с молоком | 200 | | 1,50 | 1,30 | 15,90 | 81,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 10 | | 0,77 | 0,08 | 4,95 | 24,10 |
| | <i>Итого</i> | | | 19,97 | 27,35 | 89,63 | 702,10 |
| Обед | | | | | | | |
| 19/2013 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | | 0,90 | 5,10 | 3,60 | 64,00 |
| 89/2017 | Щи зеленые (шпинат) | 250 | | 2,73 | 6,59 | 8,95 | 114,25 |
| 245/2017 | Бефстроганов из отварной говядины | 60/60 | | 17,33 | 14,70 | 4,46 | 217,20 |
| 203/2017 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 180 | | 6,55 | 6,94 | 36,60 | 234,90 |
| 342/2017 | Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| ст. 7-8/2010 | Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный | 55 | | 3,63 | 0,60 | 22,55 | 113,30 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 55 | | 4,20 | 0,44 | 27,23 | 132,55 |
| | <i>Итого</i> | | | 35,50 | 34,53 | 131,27 | 990,80 |
| | ВСЕГО | | | 55,47 | 61,88 | 220,90 | 1692,90 |
| Вторник (2 неделя) | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 312/2017 | Пюре картофельное | 200 | | 4,07 | 6,40 | 27,27 | 183,00 |
| 341/2013 | Рыба, запеченная с яйцом | 140 | | 20,16 | 12,74 | 12,74 | 245,00 |
| 376/2017 | Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 55 | | 4,20 | 0,44 | 27,23 | 132,55 |
| 338/2007 | Плоды свежие в ассортименте | 120 | | 0,05 | 0,00 | 15,12 | 62,40 |
| | <i>Итого</i> | | | 28,55 | 19,60 | 82,36 | 682,95 |
| Обед | | | | | | | |
| 71/2007 | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 | | 0,80 | 0,00 | 3,40 | 16,00 |
| 82/2017 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | | 2,00 | 5,00 | 13,00 | 106,00 |
| 265/2017 | Плов из свинины | 280 | | 23,56 | 52,58 | 48,32 | 716,60 |
| 349/2017 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | | 0,66 | 0,09 | 32,10 | 132,80 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 10 | | 0,77 | 0,08 | 4,95 | 24,10 |
| | <i>Итого</i> | | | 27,79 | 57,75 | 101,77 | 995,50 |
| | ВСЕГО | | | 56,34 | 77,35 | 184,13 | 1678,45 |
| Среда (2 неделя) | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 295/2013 | Макароны с сыром | 250 | | 15,13 | 12,63 | 42,50 | 343,75 |
| 498/2013 | Какао с молоком сгущенным (1-й вариант) | 200 | | 3,70 | 3,80 | 24,50 | 147,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 55 | | 4,20 | 0,44 | 27,23 | 132,55 |
| 338/2007 | Плоды свежие в ассортименте | 120 | | 0,05 | 0,00 | 15,12 | 62,40 |
| | <i>Итого</i> | | | 23,08 | 16,87 | 109,35 | 685,70 |
| Обед | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---------------------------|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 34/2017 | Салат "Летний" | 100 | 2,50 | 7,30 | 6,50 | 101,50 |
| 96/2015 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | 4,00 | 7,00 | 17,00 | 148,00 |
| 377/2013 | Запеканка картофельная с мясом | 240 | 27,96 | 28,20 | 22,68 | 456,00 |
| 434/2013 | Соус молочный для запекания | 40 | 1,51 | 3,74 | 4,00 | 55,72 |
| 388/2017 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
| ст. 7-8/2010 | Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,40 | 82,40 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,90 | 48,20 |
| | <i>Итого</i> | | 40,83 | 47,12 | 74,56 | 980,02 |
| | ВСЕГО | | 63,91 | 63,99 | 183,91 | 1665,72 |
| Четверг (2 неделя) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 314/481/13 | Запеканка морковная с творогом, молоко сгущенное | 160/40 | 16,78 | 20,04 | 51,32 | 440,50 |
| 379/2017 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 101,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,75 | 120,50 |
| 338/2007 | Фрукты свежие в ассортименте | 100 | 0,04 | 0,00 | 12,60 | 52,00 |
| | <i>Итого</i> | | 23,79 | 23,12 | 104,62 | 714,00 |
| Обед | | | | | | |
| 22/2013 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1,00 | 10,20 | 3,50 | 110,00 |
| 104/105/17 | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250/25 | 12,00 | 7,00 | 20,00 | 189,00 |
| 139/2017 | Капуста тушеная | 200 | 5,00 | 7,00 | 22,00 | 178,00 |
| 290/2017 | Птица, тушенная в соусе | 60/60 | 14,54 | 13,82 | 3,52 | 196,80 |
| 520/2013 | Напиток из северных ягод | 200 | 0,10 | 0,00 | 20,70 | 83,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 40 | 3,08 | 0,32 | 19,80 | 96,40 |
| ст. 7-8/2010 | Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный | 55 | 3,63 | 0,60 | 22,55 | 113,30 |
| | <i>Итого</i> | | 39,35 | 38,94 | 112,07 | 966,50 |
| | ВСЕГО | | 63,14 | 62,06 | 216,69 | 1680,50 |
| Пятница (2 неделя) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 1/2017 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 |
| 174/2017 | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным | 300/10 | 9,00 | 16,27 | 64,40 | 441,00 |
| 377/2017 | Чай с лимоном | 200/7 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,90 | 48,20 |
| | <i>Итого</i> | | 13,03 | 23,94 | 104,39 | 687,20 |
| Обед | | | | | | |
| 71/2007 | Овощи натуральные свежие (огурец) | 100 | 0,80 | 0,00 | 3,40 | 16,00 |
| 112/2017 | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 250 | 3,00 | 4,00 | 19,00 | 121,00 |
| 259/2017 | Жаркое по-домашнему (свинина) | 280 | 19,67 | 47,20 | 26,53 | 612,80 |
| 342/2017 | Компот из свежих фруктов (яблоки) | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,90 | 48,20 |
| ст. 7-8/2010 | Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный | 40 | 2,64 | 0,44 | 16,40 | 82,40 |
| | <i>Итого</i> | | 27,81 | 4,76 | 103,11 | 995,00 |
| | ВСЕГО | | 40,84 | 28,70 | 207,50 | 1682,20 |
| Суббота (2 неделя) | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 325/2013 | Вареники ленивые с маслом сливочным | 200/10 | 29,70 | 22,60 | 28,70 | 437,00 |
| 496/2013 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,60 | 3,30 | 25,00 | 144,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 20 | 1,54 | 0,16 | 9,90 | 48,20 |
| 338/2007 | Фрукты свежие в ассортименте | 140 | 0,06 | 0,00 | 17,64 | 72,80 |
| | <i>Итого</i> | | 34,90 | 26,06 | 81,24 | 702,00 |
| Обед | | | | | | |
| 28/2017 | Салат "Весна" | 100 | 2,00 | 6,00 | 2,00 | 68,00 |
| 99/2017 | Суп из овощей | 250 | 3,00 | 4,00 | 19,00 | 121,00 |
| 377/2013 | Запеканка картофельная с мясом | 240 | 27,96 | 28,20 | 22,68 | 456,00 |

| | | | | | | |
|--------------|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 2013 | Соус молочный для запекания | 40 | 1,51 | 3,74 | 4,00 | 55,72 |
| 302/2013 | Кисель из северных ягод (клюква) | 200 | 0,10 | 0,00 | 23,00 | 96,00 |
| ст.28/2010 | Хлеб белый | 35 | 2,70 | 0,28 | 17,33 | 84,35 |
| ст. 7-8/2010 | Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный | 55 | 3,63 | 0,60 | 22,55 | 113,30 |
| | <i>Итого</i> | | <i>40,90</i> | <i>42,82</i> | <i>87,88</i> | <i>994,37</i> |
| | ВСЕГО | | 75,80 | 68,88 | 169,12 | 1696,37 |
| | | | | | | |

Список нормативной документации,
используемой при составлении меню:

Сборник технических нормативов:"Сборник
рецептур блюд и
кулинарных изделий для питания школьников"
Москва 2007г. ДеЛи Принт

Таблицы химического состава и калорийности
российских
продуктов питания. Авторы: И.М.Скурихин,
В.А.Тутельян
Москва Дели плюс 2017.

Сборник технических нормативов:"Сборник
рецептур на проукцию
для обучающихся во всех образовательных
учреждениях"
Москва .Дели плюс 2017г.

Сборник технических нормативов:"Сборник
рецептур блюд и
кулинарных изделий для школ" Пермь 2013г.

"Сборник рецептур фирменных блюд" Мурманск
1986г.

"Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные
изделия"
Санкт-Петербург "Профи" 2010г.

И.о. директора МАУО "ЦШП":



Глебенкова М.И.