«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОШ № 30
_____ М.О. Максимова
«__» _____ 2015 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель главного санитарного
врача по Калининградской области
_____
«__» _____ 2015 г.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

комплексных рационов

для питания детей с 11 лет и старше в МАОУ СОШ № 30

Предприниматель Сабирова Н.А.

г. Калининград

(по «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников»
Москва ДеЛипринг 2007 (сборник технических нормативов)

Примерное двухнедельное меню

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал
	1-ый день					
Завтрак:						
334/2007	Каша овсяная молочная	200	11,1	10,7	50,8	218
8/2007	Бутерброд с сыром	30/20	8,0	8,4	15.4	167
763/2007	Какао с молоком	200	3,8	3,9	25,8	148
Итого:			22,9	23,0	92,0	533
Обед:						
62/2007	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	5,0	10,0	91
110/2007	Борщ с картофелем Со сметаной	5/250	8,4	15,2	14,5	185
403/2007	Плов из свинины	75/200	20,0	10,5	45,1	399
705/2007	Кисель плодово-ягодный натуральный	200	-	-	45,8	195
	Хлеб	40	1.6	0,2	15,0	80
Итого:			31,6	30,9	130,4	998
	2-ой день					
Завтрак:						
294/2007	Сырники со сгущёнкой	150/20	26,2	25,6	88	413
628/2007	Чай с лимоном	200	0,2	-	16,0	64
Итого:			26,4	25,6	104	569
Обед:						
60/2007	Овощи порционные	100	1,6	8,0	8,1	135
138/2007	Суп гороховый с картофелем	250	12,3	5,9	21,7	189
401/2007	Печень по-строгоновски	75/50	17,3	15,9	47,4	283
472/2007	Картофельное пюре	180	3,1	6,8	23,1	168
588/2007	Компот из свежих яблок	200	0,4	-	29,6	126
	Хлеб	40	1,4	0,2	14,9	80
Итого:			36,1	36,8	144,8	993
	3-ий день					
Завтрак:						
399/2007	Шницель рубленный	75	12,7	20,6	31,4	284
463/2007	Гречневая каша	150	8,5	1.5	44,2	267
	Помидор порционный	50	0,5	-	2,6	40
628/2007	Кофейный напиток	200	3,8	3,9	25,8	138

Итого:		25,5	26,0	104,0	655
Обед:					
20/2007 Салат из огурцов	100	1,6	3,1	6,6	90
422/2007 Суп картофельный с рисом	20/ 250	4,3	4,9	20,9	158
416/2007 Бефстрогонов	75 /75	17,5	17,2	21,2	263
273/2007 Макароны отварные	180	6,1	6,0	32,4	202
Сок апельсиновый	200	0,4	-	29,6	112
Хлеб	40	1,4	0,2	14,9	64
Итого:		31,3	31,4	125,6	995

4-ый день

Завтрак:					
422/2007 Биточки из говядины	75	17,5	15,3	21,2	263
465/2007 Рис отварной	180	3,8	5,7	38,2	223
Огурец св.порционный	80	1,1	-	11,0	30
629/2007 Чай с сахаром	200	0,2	-	12,8	61
Хлеб	30	1,4	0,2	14,9	64
Итого:		24	25,5	98,1	641
Обед:					
52/2007 Салат из свеклы	100	1,6	6,0	11,0	104
135/2007 Щи из свежей капусты	5/250	5,4	8,9	19,6	170
Со сметаной					
294/2007 Мясо тушенное	75/75	12,5	10,5	10,9	248
463/2007Гречневая каша	180	8,5	5,4	44,2	270
Компот из вишни	200	0,8	-	28,4	148
Хлеб	40	1,4	0,2	14,9	80
Итого:		30,2	31,0	129,0	985

5-ый день

Завтрак:					
403/2007 Тефтели мясные с соусом	75/75	10,1	11,5	10,4	170
463/2007 Ячневая каша	180	8,7	5,9	44,6	201
Помидор свежий порцион.	80	0,5	3,1	2,6	40
761/2007 Кофейный напиток	200	3,8	3,9	25,8	138
Хлеб	30	1,4	0,2	14,9	64
Итого:		24,5	24,6	98,3	613
Обед:					
29/2007 Салат из кв.капусты	100	1,6	3,1	12,0	98
151/2007 Суп с вермишелью	250	7,5	6,1	64,7	187
С картофелем					
398/2007 Куры духовые	100	21,4	21,3	-	201
472/2007 Картофельное пюре	180	3,8	5,7	38,2	223
585/2007 Компот из свежих яблок	200	0,2	-	15,0	120
Хлеб	40	1,6	0,2	15,0	80
Итого:		36,1	36,4	144,9	946

6-ой день

Завтрак:

416/2007	Котлета из говядины	75	18,6	18,4	51,5	263
463/2007	Пшеничная каша	180	4,3	6,9	23,8	177
763/2007	Какао	200	3,8	3,9	25,8	148
	Хлеб	30	1,4	0,2	14,9	64
Итого:			28,1	29,4	116	734,6
Обед:						
128/2007	Рассольник Петербурский Со сметаной	5/250	5,7	21,5	27,7	178
405/2007	Жаркое по-домашнему	75/200	21,5	10,5	53,4	287
	Помидор порционный	100	1,1	3,0	12,8	56
	Компот из чёрной смород.	200	0,2	-	16,0	64
	Яблоко порционное	150	4,6	-	16,0	60
	Хлеб	40	1,6	0,2	15,0	80
Итого:			34,7	35,2	140,9	915

7-ой день

Завтрак:						
224/2007	Запеканка творожная с джем.	150/20	25,0	24	89,2	319,4
761/2007	Кофейный напиток	200	3,8	3,9	25,8	138
Итого:			28,8	27,9	115	647,4
Обед:						
75/2007	Икра морковная	100	0,5	4,1	24,0	67
120/2007	Щи из свежей капусты с картофелем	5/250	5,0	7,1	8,9	189
400/2007	Поджарка из говядины	75/15	16,3	12,6	3,2	236
463/2007	Гречневая каша	180	8,5	5,4	44,2	270
588/2007	Компот из клубники	200	0,4	-	29,6	112
	Хлеб	40	1,6	0,2	15,0	80
Итого:			32,3	31,4	124,0	954

8-ой день

Завтрак:						
416/2007	Шницель из говядины	75	16,8	15,3	36,2	263
273/2007	Макароны отварные	180	6,1	6,0	32,4	278
	Помидор порционный	80	0,5	3,1	2,6	40
628/2007	Чай с сахаром	200	0,2	-	16,0	61
	Хлеб	30	1,4	0,2	14,9	64
Итого:			25,0	24,6	102,1	606
Обед:						
36/2007	Салат из свежих огурцов	100	0,7	9,9	2,3	52
136/2007	Суп картофельный с рисом,	250	8,0	5,2	17,0	145
324/2007	Биточки рыбные	75	14,0	9,4	10,2	158
472/2007	Картофельное пюре	180	3,1	6,8	23,1	168
706/2007	Кисель плодово-ягодный натуральный	200	-	-	45,8	195

	Хлеб	40	1,6	0,2	15,0	80
Итого:			30,4	31,5	126,4	988
	9-ый день					
Завтрак:						
15/2007	Овощи порционные	100	2,7	3,0	-	37,8
241/2007	Котлета мясная	75	15,0	2,4	2,0	89,6
463/2007	Гречневая каша	150	8,5	5,4	44,2	270
763/2007	Чай с лимоном	200	3,8	3,9	25,8	148
	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	64
Итого:			32,4	15,1	84,6	609,4
Обед:						
57/2007	Салат картофельный	100	1,5	10,0	18,2	169
138/2007	Суп гороховый с картофелем	250	12,3	5,9	21,7	189
399/2007	Гуляш из говядины	75/75	11,9	22,9	-	253
482/2007	Капуста тушённая	180	3,6	6,7	16,2	117
585/2007	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	27,0	120
	Хлеб	40	1,6	0,2	15,0	80
Итого:			31,6	45,7	116,7	965
	10-ый день					
Завтрак:						
211/2007	Макароны с сыром	150/30	18,2	18,4	63,1	158,4
378/2007	Какао с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8
Итого:			19,6	20	80,8	607,6
Обед:						
71/2007	Салат из помидоров с маслом растительным	100	1,1	1,0	12,8	51
158/2007	Борщ с картофелем со сметаной	5/250	5,7	7,8	39,7	185
413/2007	Шницель рубленный	100	17,3	15,9	10,4	276
463/2007	Пшеничная каша	180	4,3	6,9	23,8	248
	Сок апельсиновый	200	1,4	-	25,6	130
	Хлеб	40	1,6	0,2	15,0	80
Итого:			31,4	31,8	127,3	970
	11-ый день					
Завтрак:						
422/2007	Биточки из говядины	100	17,5	16,1	23,6	263
465/2007	Рис отварной	180	3,8	5,7	38,2	223
628/2007	Чай с сахаром	200	0,2	-	16,0	61
	Хлеб	30	1,4	0,2	14,9	64
Итого:			22,9	22	92,7	624,6

Обед:						
62/2007	Салат из свежей капусты	100	1,6	5,0	10,0	91
149/2007	Суп с вермишелью с картофелем	250	7,5	14,0	23	170
408/2007	Гуляш из говядины	75/75	12,5	10,5	4,2	248
463/2007	Ячневая каша	180	8,7	5,9	44,6	201
763/2007	Компот из вишни	200	0,4	-	29,6	112
617/2007	Яблоко порционное	150	0,6	-	16,0	52
	Хлеб	40	1,6	0,2	15,0	80
Итого:			34,6	35,6	142,4	990

12-ый день

Завтрак:						
403/2007	Тефтели мясные с соусом	75/75	10,1	12,9	19,1	263
273/2007	Макароны отварные	180	6,1	6,0	32,4	278
761/2007	Кофейный напиток	200	3,8	3,9	25,8	138
	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	64
Итого:			22,4	23,2	89,8	594,7
Обед:						
37/2007	Салат из св.помидоров	100	1,1	3,0	1,8	51
129/2007	Рассольник Петербургский Со сметаной	5/250	5,6	15,3	16,9	187
405/2007	Жаркое по-домашнему	75/200	21,5	10,5	53,4	287
	Сок абрикосовый	200	0,6	-	29,6	112
	Хлеб	40	1,6	0,2	15,0	80
Итого:			28,8	29,0	116,7	969



_____ _____(подпись)