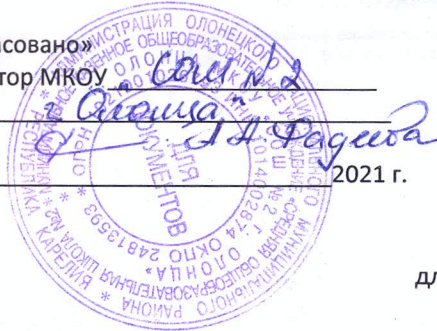


МУП «Олонецобщепит»

«Согласовано»
Директор МКОУ

2021 г.

«Утверждаю»

Директор МУП «Олонецобщепит»



09.09.

2021 г.

Примерное меню
для школьного питания

На 10 дней

Сезон: осеннее - зимний

Возрастная категория: 12 и старше лет

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
Неделя 1							
День 1							
	411	Каша геркулесовая с маслом сливочным (геркулес 33,3 гр., молоко 73,8 гр., соль 1,5 гр., сахар 15 гр., масло сливочное 10 гр.)	200/10	11	7,5	19,9	341
	6	Чай с лимоном (чай-заварка 1 гр., лимон 8 гр., сахар 15 гр.)	200	0,9	0,2	15	67
	1010	Хлеб пшеничный с маслом (батон нарезной 30гр., масло сливочное 10 гр.)	30/10	2,4	8,2	15	152
	492	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,0	0,4	9,8	44,4
Итого за завтрак:			550	15	16,3	61,0	604 (22%)
обед							
:	216	Суп крестьянский со сметаной (капуста св. 30 гр., картофель 26,6 гр., крупа перловая 8 гр., соль 4 гр., морковь 10 гр., лук репчат. 9,6 гр., томатное пюре 45 гр., масло растит. 4 гр., бульон 160 гр., мясо 25 гр., сметана 10 гр.)	250/10	5,6	4,4	10	126
	111	Салат из свежих огурцов (огурцы св. 61 гр., соль 1,5 гр., масло растит. 3 гр., лук репч. Или зелен. 11,3 гр.)	60	1,5	8,7	8,1	175
	348	Рагу овощное с рисом и мясом (мясо 74 гр., капуста 200гр., масло раст. 10 гр., специи 4,01 гр., морковь 34 гр., лук репчатый 20 гр., томат пюре 12гр., рис 10 гр., мука пш. 3гр., перец сладкий. 17 гр., помидоры 15 гр., зелень 4 гр.)	250	8,2	10,2	16	376
	тк 218	Хлеб ржано - пшеничный	30	1,4	0,2	11,8	55
	(№ 932)	Компот из кураги (курага 20 гр., сахар 20 гр., лимон. кислота 0,2 гр.)	200	1	0	31	132
Итого за обед:			800	23,3	25	95	864 (31%)
День 2							
Завтрак							
	499	Запеканка творожная со сгущенным молоком (творог 141 гр.; сахар 10гр.; манная кр. 10гр.; яйцо 2,4 гр.; маргарин 4гр.; сухари паниров. 5 гр.; сметана 5гр.; сгущ. молоко 20 гр.)	220/10	13	6,2	24	571
	492	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	11	42

МУП «Олонецобщепит»

	ТТК № 29	Батон пшеничный	20	1,5	0,6	10	51
	100 9	Чай с сахаром (чай – заварка 1 гр. ;сахар 15 гр.)	200	0,2	0	15	61
Итого за завтрак:			550	15,1	17,5	60	725 (27%)
Обед:							
	61	Салат из свежих овощей (помидоры свежие 36 гр., лук зеленый 7,5 гр., перец сладкий 16 гр., огурцы свежие 15 гр., масло растит. 12 гр.)	60	1,4	8,1	6,7	123
	176	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (картофель 21,4 гр., свекла 40 гр., капуста свеж. 20 гр., морковь 10 гр., лук репчатый 9,6 гр., томат. пюре 6 гр., жир (масло раст.) 4 гр., соль 1,5 гр., специи 0,2 гр., 2 гр., уксус или лим. кис-та 3 гр., сахар 2 гр., бульон 160 гр., говядина 22 гр)	250/10	8,0	6	8,9	155
	541	Котлеты рыбные с маслом сливочным (треска 89 гр., хлеб пшен. 18 гр., соль 2 гр., специи 0,2 гр., сухари 10 гр., масло растит. 8 гр., масло сливочное 5 гр.)	100/5	9	3,8	9,9	184
	326	Картофельное пюре (картофель 171 гр., молоко 23,7 гр., масло сливоч. 5,25 гр., соль 1,5 гр.)	180	4,3	6,2	17,6	197
	ТТК № 29	Хлеб пшеничный, ржаной	30	1,4	0,2	11,8	55
	111 0	Компот из изюма (изюм 25гр., сахар 19 гр., лим. к-та 0,25 гр.)	200	0,3	0	28,2	127
Итого за обед:			835	25	25	86,7	865 (32%)
День 3							
Завтрак							
	472	Омлет с колбасой, масло сливочное,зеленый горошек (яйца 2 шт-80 гр., молоко 30 гр., масло слив. 5 гр., соль 2 гр., масло растит. 7гр., колбаса вареная 34 гр., горошек зел. консервированный 62гр.)	200/25	5,8	4,1	14,6	109
	102 5	Какао с молоком (какао порошок 4 гр., молоко 100гр., сахар песок 20 гр.)	200	2,8	1,1	12,1	147
	ттк2 9	Батон пшеничный нарезной	35	3,9	1,5	10,1	128
	42	Сыр порциями	15	0,45	4,0	0	53
	492	Фрукты свежие (яблоко)	75	0,3	0,3	7	33
Итого за завтрак:			550	15	15	60	537 (23%)
Обед							
	221	Суп гороховый (картофель 66,8 гр., горох 20,3гр., лук репчатый 12 гр., морковь 12,5 гр., масло растит. 5 гр., бульон мясной 175 гр., мясо говядина 21,6 гр.)	250	8,8	3,4	14,2	143
	103	Винегрет овощной(картофель 21 гр., свекла 15 гр., морковь 10 гр.,огурцы соленые 15 гр., лук репчатый 15 гр., масло растит. 100 гр., соль 1,5 гр.)	30	1,3	6,1	2,5	90

МУП «Олонецобщепит»

	654	Бифштекс рубленный (говядина 155 гр., шпик 18 гр., молоко (вода) 10,5 гр., специи 1,8 гр., масло растит. 10 гр.)	100	3,3	10,7	0,2	108
	442	Макаронны отварные (макар. изд. 5,3 гр., соль 0,2 гр., масло (маргарин) 5,3 гр.)	180	6,8	5,5	42	298
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	11,8	55
	924	Компот из свежих яблок (яблоки св. 45,4 гр., сахар 24 гр., лим. к-та 0,2 гр.)	200	0,2	0,2	15	114
Итого за обед:			800	23,3	25	87,4	783 (34%)
День 4							
Завтрак							
	444	Макаронны с сыром (макаронные изделия 87,5 гр., сыр тверд. 27 гр.)	215	7,3	13,6	23,6	231
	1024	Кофейный напиток (кофейный н-к 8 гр., сахар 20 гр., молоко 50 гр.)	200	2,1	1,5	15,6	134
	ТТК № 29	Хлеб пшеничный	35	3	1,2	15	105
	ТТК № 104	Йогурт фруктовый	100	2,6	0,1	15,8	75
Итого за завтрак:			550	15	16,4	70	545 (23%)
Обед							
	111	Салат из свежих огурцов (огурцы св. 61 гр., соль 1,5 гр., масло растит. 3 гр., лук репч. Или зелен. 11,3 гр.)	30	1,5	8,7	8,1	175
	197	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (капуста св. 50 гр., картофель 32 гр., морковь 10гр., лук репч. 9,6 масло растит. 4 гр., соль 3 гр., специи 0,01 гр., бульон 160 гр., масло сливочное 5 гр, сметана 10 гр., говядина 21,6 гр.)	250/10	6,9	5,8	8,4	143
	732	Биточки куриные с соусом (курица 154 гр., хлеб пшен. 18 гр., вода 26 гр., масло растит.3 гр., сухари панир. 10 гр., соль 1,5 гр., специи 0,001 гр., масло слив. 5 гр., мука пш. бульон мясной 50 гр. ,масло растит. 1 гр., мука пш. 2,5 гр., томат. пюре 7,5 гр., морковь св. 5 гр., лук репч. 36 гр., соль 2 гр, специи 0,005 гр., сахар 1 гр.)	100	13,9	15	12,6	200
	405	Греча отварная (греча 71 гр., соль 1,5 гр., масло сливочное 10 гр)	180	5,9	4,3	27,9	208
	924	Компот из кураги	200	1	0	31	128
		Хлеб ржано - пшеничный	30	1,4	0,2	11,8	55
Итого за завтрак:			800	23	25	85	
День 5							
Завтрак							
	411	Каша пшенная с маслом сливочным (пшено кр. 50 гр., молоко 96 гр., соль 2 гр., сахар 15 гр., масло слив. 5 гр.)	200/10	5,2	4,5	45	324
	тТК 220	Фрукты свежие (апельсины 102 гр.)	100	1	0,2	8,1	38
	тТК 29	Хлеб пшеничный (батон нарезной 40 гр.)	30	2,3	0,9	14,9	77,1
	41	Масло сливочное (масло сливочное 10 гр.)	10	1	8,3	0,1	75

МУП «Олонецобщепит»

	6	Чай с лимоном (чай-заварка 1 гр., лимон 8 гр., сахар 15 гр.)	200	0,9	0,2	15	67
<i>Итого за завтрак:</i>			550	12	14	80	581 (21%)
Обед							
	176	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной (картофель 21,4 гр., свекла 40 гр., капуста свеж. 20 гр., морковь 10 гр., лук репчатый 9,6 гр., томат. пюре 6 гр., жир (масло раст.) 4 гр., соль 1,5 гр., специи 0,2 гр., 2 гр., уксус или лим. кис-та 3 гр., сахар 2 гр., бульон 160 гр.)	250/10	6,4	6	8,6	124
	81	Салат из свежей капусты с морковью (капуста белокочанная свежая 30 гр., соль 0,5 гр., лимон. к-та 3 гр., сахар 1,5 гр., масло растит. 1,5 гр., морковь 3,75 гр., зелень 0,1 гр.)	30	1,4	4,3	3,7	59
	658	Котлеты мясные с соусом (говядина 90,9 гр., хлеб пш. 16,2 гр., соль 2 гр., лук репчат. 9 гр., сухари пан. 9 гр., масло растит. 5,4 гр., бульон 25 гр., масло растит. 0,8 гр., мука пш. 1,3 гр., томат паста 5 гр., морковь 2,5 гр., лук репчат. 1,2 гр., сахар 0,7 гр.)	100/20	7,7	7,7	12,8	151
	405	Рис отварной (крупа рисовая 53,6 гр., соль 1,5 гр., масло сливочное 10 гр.)	180	3,5	6,2	33,5	204
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	11,8	55
	924	Компот из свежих яблок (яблоки св. 45,4 гр., сахар 24 гр., лим. к-та 0,2 гр.)	200	0,2	0,2	15	127
<i>Итого за обед:</i>			820	23,3	25	87,4	807 (34%)
Неделя 2							
День 1							
Завтрак							
	444	Каша пшеничная с маслом сливочным (крупа пшеничная 50 гр., молоко 120 гр., соль 1,5 гр., сахар 15 гр.)	200/10	9,8	7,7	26,9	300
	1024	Чай с сахаром (чай-заварка 1 гр., сахар 15 гр.)	200	0,2	0	15	61
	1	Бутерброд с маслом (батон нарезной 30 гр., масло сливочное 10 гр.)	35/15	1,6	8,0	10	157
	912	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	9,5	42
<i>Итого за завтрак:</i>			550	17	16	80	560 (21%)
Обед							
	207	Рассольник домашний со сметаной на курином бульоне (капуста св. 20 гр., картофель 80 гр., морковь 10 гр., огурцы соленые 13,4 гр., лук репчатый 9,6 гр., масло растит. 4 гр., бульон 150 гр., сметана 10 гр., мясо кури 25,2 гр.)	250/10	9,2	2	12,7	194
	709	Курица тушеная с соусом (кура 109 гр., масло (маргарин) 2 гр., соль 2 гр., специи 0,01 гр. мука пш. 2,5 гр.; томатная паста 5 гр.; морковь 5 гр.; лук репч. 1,2 гр.; соль 2 гр.; сахар 0,75 гр.)	100	4,2	9,3	4,7	132
	63	Салат из сырых овощей (морковь 12 гр., помидоры св. 17,6 гр., огурцы св. 18,8 гр., капуста свежая белокоч. 11,3 гр., сметана 12 гр. соль 2 гр., зелень 0,5 гр.)	30	0,9	1,2	2,3	23

МУП «Олонецобщепит»

		уксус или лим. кис-та 3 гр., сахар 2 гр., бульон 160 гр.)					
	658	Биточки мясные с соусом (говядина 106,9 гр., хлеб пш. 100,2 гр., соль 2 гр., лук репчат. 9 гр., сухари пан. 9 гр., масло растит. 5,4 гр., бульон 25 гр., масло растит. 0,8 гр., мука пш. 1,3 гр., томат паста 5 гр., морковь 2,5 гр., лук репчат. 1,2 гр., сахар 0,7 гр.)	100/30	7,7	9,7	12,8	219
	753 / 442	Макароны отварные (макар. изд. 5,25 гр., соль 0,2 гр., масло (маргарин) 5,25 гр.)	180	5,1	5,5	22,6	241
	932	Компот из чернослива (чернослив 25 гр., сахар 15 гр., лим. кисл. 0,2 гр.)	200	1	0	41,2	151
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,2	0,2	9,8	55
<i>Итого за обед:</i>			805	21,4	21,4	95	821 (31%)
день 4							
Завтрак							
	499	Запеканка творожная со сметаной (творог 141 гр.; сахар 10 гр.; манная кр. 10 гр.; яйцо 2,4 гр.; маргарин 4 гр.; сухари паниров. 5 гр.; сметана 5 гр.; сметана 15 гр.)	200/15	12	13,2	22	428
	6	Чай с лимоном (чай-заварка 1 гр., лимон 8 гр., сахар 15 гр.)	200	0,9	0,2	15	67
	тк 29	Батон пшеничный нарезной	35	3,9	1,5	15,1	128
	912	Фрукты (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38
<i>Итого за завтрак:</i>			550	18	15,1	60	661 (24%)
Обед							
	63	Салат из свежей капусты с огурцом и сладким перцем с маслом растительным (капуста белокоч. свежая 49,3 гр., огурцы свежие 37,5 гр., перец сладкий 13,4 гр., зелень 2,1 гр., соль 2 гр., масло растит. 10 гр.)	40	1,7	7,2	4,6	109
	219	Суп мясной картофельный с крупой рисовой (картофель 80 гр., крупа рисовая 10 гр., морковь 10 гр., лук репч. 9,6 гр., масло растит. 2 гр., соль 2 гр., специи 0,1 гр., курица 38 гр.)	250	7	5,8	12,6	159
	542	Шницель рыбный с маслом (треска 116 гр., лук репчат. 20 гр., яйца 4 гр., сухари пан. 12 гр., масло растит. 10 гр., масло сливочное 5 гр.)	100	8,4	5,3	7,2	126
	326	Картофельное пюре (картофель 205 гр., молоко 28 гр., масло сливоч. 6,3 гр., соль 1,8 гр.)	180	4,3	6,2	17,6	197
	932	Компот из чернослива (чернослив 25 гр., сахар 15 гр., лим. кисл. 0,2 гр.)	200	1	0	41,2	149
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,4	0,2	11,8	55
<i>Итого за обед:</i>			800	24,3	25	99	814 (30%)
День 5							
Завтрак							
	411	Каша молочная гречневая с маслом сливочным Греча 50 гр., молоко 96 гр., масло слив. 10 гр., сахар 15 гр., соль 2 гр.)	200/10	6,4	8,8	35,2	246
	102 4	Чай с сахаром (чай-заварка 1 гр., сахар 15 гр.)	200	0,2	0	15	61

МУП «Олонецобщепит»

	3	Батон пшеничный с сыром (Батон нарезной 30гр., сыр твердый 16 гр.)	30/15	5,8	5,3	15	147
	453	Яйцо отварное (яйцо куриное 43 гр.)	40	5,1	3,6	0,3	63
	912	Фрукты (яблоко)	55	0,2	0,2	5,4	34
<i>Итого за завтрак:</i>			550	17,7	18	71	551 (20%)
Обед							
	221	Суп гороховый (картофель 66,8 гр., горох 20,3гр., лук репчатый 12 гр., морковь 12,5 гр., масло растит. 5 гр., бульон мясной 175 гр., мясо говядина 21,6 гр.)	250	8,8	3,4	14,2	143
	732	Котлета куриная с соусом (курица 154 гр., хлеб пшен. 18 гр., вода 26 гр., масло растит.3 гр., сухари панир. 10 гр., соль 1,5 гр., специи 0,001 гр., масло слив. 5 гр., мука пш. бульон мясной 50 гр. ,масло растит. 1 гр., мука пш. 2,5 гр., томат. пюре 7,5 гр., морковь св. 5 гр., лук репч. 36 гр., соль 2 гр, специи 0,005 гр., сахар 1 гр.)	100	8	10	2,7	214
	405	Рис отварной (крупа рисовая 53,6 гр., соль 1,5 гр., масло сливочное 10 гр.)	180	4	12	38,2	275
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,2	0,2	9,8	55
	924	Компот из свежих плодов (яблоки 22,7 гр., груша 22,7 гр., черешня(или слива)44 гр., сахар 24 гр., кислота лимонная 0,2 гр.)	200	0,8	0,4	28,4	120
	776	Свекла тушеная (свекла 59,4 гр., маргарин 2 гр., сахар 0,75 гр., лимон.к-та 1,5 гр., соус 12 гр.)	50	0,45	0,6	2,9	19
<i>Итого за обед:</i>			810	23,3	21	91,5	826 (30%)

Источники:

1. Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для п.о.п.
2. Сборник рецептов выпечных и кондитерских изделий.
3. Программа шеф – эксперт.