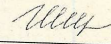


СОГЛАСОВАНО:



РАЗРАБОТАНО:

ООО «ТриАктив»
Исполнительный директор

 /Штебе Ж.В./



Примерное перспективное меню

Период осень-зима 2022-2023

Возраст от 11 и старше

«Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий

Для детских садов, детских оздоровительных учреждений,

Учреждений профессионального образования,

специализированных учреждений для несовершеннолетних,

нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»

«ООО Уральский региональный центр питания»

ФГБОУ ВО «ПГМУ им. Вагнера» Минздрава России

Изд-е 3-е доп. и испр.- г. Пермь, 2018 г

Изд-е 3-е доп. и испр.- г. Пермь, 2021 г

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа №18 (5-9 кл), с 17.10.2022

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	250	8	8	39	261	227
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	50	4			25	117
Итого за Завтрак		555	18	13	94	574	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1	6	8	93	1
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	250	3	3	17	101	116
	Плов из отварной птицы (гр)	250	25	21	31	416	375
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		900	38	31	121	914	
Итого за день		1 455	56	44	215	1488	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	250	11	8	47	307	221
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Фрукт()	140			14	62	82
Итого за Завтрак		680	18	9	116	628	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6	18	23	280	104
	Сметана	10		2		16	433
	Биточки куриные,	100	20	18	11	284	372
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	8	47	299	202
	Соус томатный	60	1	2	3	31	419
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		900	46	49	140	1176	
Итого за день		1 580	64	58	256	1804	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9	9	45	300	233
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Повидло фруктовое	20			13	52	86
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Итого за Завтрак		560	16	10	118	629
Обед	Суп из овощей	250	2	5	9	83	117
	Кнели мясные с рисом	100	13	12	7	187	338
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	228	256
	Соус томатный	70	1	2	3	37	419
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Итого за Обед		900	32	21	117	833
Итого за день		1 460	48	31	235	1462	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	7	33	214	234
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Итого за Завтрак	500	14	8	93	500	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	91	26
	Рассольник ленинградский	250	2	6	15	125	100
	Котлеты куриные припущенные(гр)	100	15	10	9	183	372
	Картофельное пюре	180	4	7	11	122	377
	Компот из смеси сухофруктов	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Итого за Обед	910	31	30	106	817	
Итого за день	1 410	45	38	199	1317		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	250	9	8	41	274	220
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Итого за Завтрак	540	16	9	96	533	
Обед	Свекольник	250	2	5	10	93	98
	Сметана	10		2		16	433
	Котлеты рыбные любительские,	100	12	2	6	90	308
	Макаронные изделия отварные	200	7	1	39	254	256
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед	910	30	13	113	745		
Итого за день	1 450	46	22	209	1278		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	250	8	10	32	252	232
	Батон нарезной	40	3	1	21	104	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Повидло фруктовое	20			13	52	86
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Итого за Завтрак		560	15	11	100	563
Обед	Суп картофельный с бобовыми,	250	6	4	15	116	113,21
	Шницели куриные припущенные(гр)	100	31	37	6	483	372
	Рис отварной	200	5	7	52	292	385
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Компот из смеси сухофруктов,	200	1		20	84	495
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Итого за Обед		900	52	51	140	1221
Итого за день		1 460	67	62	240	1784	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	250	7	9	41	268	234
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Фрукт()	140			14	62	82
	Итого за Завтрак	690	15	10	115	616	
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1	6	8	93	1
	Суп с рыбными консервами,	250	9	11	13	192	123
	Жаркое по-домашнему (св)	250	24	18	32	384	328
	Компот из свежих плодов или ягод	200			11	46	486
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед	900	42	36	109	935		
Итого за день	1 590	57	46	224	1551		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	200	18	29	4	347	268
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Итого за Завтрак	550	28	33	80	729	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2	5	10	96	119
	Котлеты рыбные,	100	14	3	17	153	307
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	8	47	299	202
	Соус томатный	70	1	2	3	37	419
	Напиток из шиповника	200	1		18	78	496
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
	Итого за Обед	900	37	19	140	883	
Итого за день	1 450	65	52	220	1612		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	250	11	10	40	290	213
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576
	Чай каркаде	200			14	56	461
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Итого за Завтрак		565	22	15	105	648
Обед	Салат витаминный	100	1	6	6	85	2
	Борщ с капустой и картофелем,	250	2	4	7	76	95
	Печень по-строгановски,,	100	20	13	7	225	356
	Картофельное пюре,	180	4	7	11	122	377
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			15	60	484
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		930	35	31	91	788	
Итого за день		1 495	57	46	196	1436	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	250	7	8	35	238	226
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Батон нарезной	50	4	1	26	131	576
	Джем	10			1	6	413
	Хлеб пшеничный	50	4			25	117
	Итого за Завтрак		560	15	9	96	530
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1	6	8	91	26
	Суп картофельный с клецками	250	3	4	9	80	115
	Птица в соусе с томатом,	100	17	18	3	242	367
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	228	256
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	50	4		25	117	573
	Хлеб ржаной	50	4	1	20	103	574
Итого за Обед		910	37	30	118	937	
Итого за день		1 470	52	39	214	1467	

Итого за период	14 820	557	438	2208	15199	
Среднее значение за период		55,7	43,8	220,8	1519,9	

Составил _____ Елышева Вера І

Утвердил _____