

УТВЕРЖДАЮ:



ДИРЕКТОР ШКОЛЫ № 3

ТИТОВА М.Н.

«01 июня 2017 года

ПЛАНИРУЕМОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

МАОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»

Для учащихся с 11-18 лет

№ Рецеп- туры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Энергетич. Ценность ККал	Белки	Жиры	Углево- ды
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
	Завтрак					
23\02	Сыр твердый	30	108	7.8	8.04	-
257\96	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150\5	232	7.076	5.64	37.61
	Сырок творожный	45	203	4.25	13.19	16.9
629\01	Кофейный напиток с молоком	200	109	1.5	1.5	20.4
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	136	4.56	0.48	29.12
	И Т О Г О :		793	24.19	31.74	101.36
	ОБЕД:					
20\02	Салат из разных овощей	100	174	1.5	15.18	7.88
133\02	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	300\10	157	5.1	5.2	17.48
303\01	Рыба(филе)припущенная с маслом	75\10	168	16.79	11.21	0.045
472\96	Картофельное пюре	150	125	2.92	4.78	17.58
	Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	68\40	3.6	0.48	21.62
762\02	Какао с молоком	200	134	2.36	1.6	27.52
695\96	Ватрушка с повидлом	75	231	4.7	2.2	48.4
	И Т О Г О :		1097	36.97	40.65	140.525
	ВТОРНИК					
	Завтрак:					
ТГК	Салат «Свежесть»	100	178.6	1.5	15.2	4.4
393\97	Сосиска отварная с маслом	75\5	217	7.86	20.43	0.6
469\96	Макароны отварные	150	186	5.25	4.8	31.1
646\96	Напиток из св .плодов витаминизированный	200	142	0.2	-	35.8
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	136	4.56	0.48	29.12
	И Т О Г О :		859.6	19.37	40.91	141.93
	ОБЕД:					
60\96	Винегрет овощной	100	124	1.4	10.1	6.8
138\96	Суп картофельный с горохом	300	184	6.9	6.42	24.9

418\96	Зразы рубленные с яйцом, с маслом	70\5	203	8.54	14.62	9.36
482\96	Капуста тушеная	150	111	3.0	4.2	15.6
	Хлеб пшеничный\ржаной	30\40	68\40	3.6	0.48	21.62
	И Т О Г О :		853.5	26.0	34.82	144.4
	СРЕДА					
	Завтрак:					
7\02	Салат «Здоровье»	100	76	1.44	5.0	8.32
416\96	Котлета руб. из говядины	75\5	216	14.4	11.6	12.24
463\96	Каша гречневая рассыпчатая	150	267	12.83	10.35	63.9
	Сок фруктовый	200	94	1	-	21.42
	Хлеб витаминизированный	60	136	4.56	0.48	29.12
	И Т О Г О :		889	34.23	27.43	135.0
	ОБЕД:					
6\02	Овощи натуральные с растительным маслом	100	116	0.8	11.08	10
212\02	Суп картофельный с рыбной консервой	25\300	207	5.4	6.3	38.18
393\97	Сосиски отварные	75\5	217	7.86	20.43	0.6
444\96	Рис припущенный	150	111	3.0	4.2	15.6
629\96	Чай с лимоном и сахаром	200\15\7	60	0.3	-	15.2
	Хлеб витаминизированный	60	136	4.56	0.48	29.12
	И Т О Г О :		847	24.92	42.49	124.3
	ЧЕТВЕРГ					
	Завтрак:					
ТТК	Салат картофельный с зеленым горошком	100	188	1.99	15.28	10.7
ТТК о\л	Биточки припущенные из птицы	75	240	14.21	16.92	10.47
36\02	Рис, припущенный с овощами	150	206	3.28	7.69	31.86
630\96	Чай с молоком	200	86	1.6	1.6	17.3
	Хлеб витаминизированный	60	136	4.56	0.48	29.12
	И Т О Г О :		880	25.64	41.97	99.45
	ОБЕД:					
26\96	Салат витаминный	100	68	1.3	4.0	6.7
129\96	Рассольник ленинградский со сметаной	300\15	171	3.42	8.55	19.98
326\96	Котлеты рыбные с капустой и морковью	75	176	19.95	26.64	7.88
472\96	Картофельное пюре	150	140	3.04	4.96	20.7
762\97	Кофе на молоке	200	119	0.8	2.6	22.6
	Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	68\40	3.6	0.48	21.62
ТТК	Ватрушка со сметаной	60	175	4.62	5.28	27.18
	И Т О Г О :		957	36.73	52.51	126.66
	ПЯТНИЦА					
	Завтрак:					
30\02	Салат из разных овощей	100	182	3.12	16.39	8.9
ТТК о\л	Рыба под сырной корочкой	150	215	17.3	12.19	6.53
472\96	Картофельное пюре	150	140	3.04	4.96	20.7
628\96	Чай с сахаром	200\15	58	0.2	-	15.1
	Хлеб витаминизированный	60	136	4.56	0.48	29.12
	И Т О Г О :		831	28.22	34.02	80.25
	ОБЕД:					

58\96	Салат картофельный с сельдью	50\30	89	6.15	4.2	6.7
119\96	Щи из свежей капусты со сметаной	300\15	140	3.12	9.42	10.38
460\96	Котлета рубленая из птицы с соусом	75\75	204	14.48	9.3	15.67
36.02	Рис, припущенный с овощами	150	204	3.6	4.8	36.6
	Сок фруктовый	200	94	1.0	-	21.2
	Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	68\40	3.6	0.48	21.62
	И Т О Г О :		839	31.95	28.2	112.17
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
	Завтрак:					
295\96	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150\30	342	29.34	7.1	39.6
114\02	Булочка сдобная с помадкой	75	255	5.48	6.6	43.43
628\96	Чай с сахаром	200\15	58	0.2	-	15.1
	Хлеб витаминизированный	30	68	2.28	0.24	14.56
	И Т О Г О :		723	37.3	13.84	112.71
	ОБЕД:					
24\96	Салат из сырых овощей	100	62	1.5	4.1	4.9
170\02	Суп-лапша домашняя с цыпленком	25\300	220	10.5	10.7	21.42
403\96	Плов	300	454	24.0	12.0	31.35
629\96	Чай с сахаром и лимоном	200\15\7	60	0.3	-	15.4
	Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	68\40	3.6	0.48	21.62
695\96	Ватрушка с творогом	75	212	9.2	4.8	32.5
	И Т О Г О :		1114	49.1	32.08	127.19
	ВТОРНИК					
	Завтрак:					
ГТК о\л	Салат картофельный с зеленым горошком	100	188	1.99	15.28	10.7
393\97	Колбаса отварная с маслом сливочным	75\5	218	15.72	40.86	1.2
463\96	Каша гречневая рассыпчатая	150	267	12.83	10.35	63.9
585\96	Компот из свежих плодов витаминизированный	200	142	0.2	-	35.8
	Хлеб витаминизированный	60	136	4.56	0.48	29.12
	И Т О Г О :		951	35.3	66.97	140.72
	ОБЕД:					
16\02	Салат из свеклы с сыром	100	346	4.24	32.28	9.86
139\96	Суп картофельный с макаронами	300	147	3.9	3.0	26.1
521\09	Зразы из птицы с омлетом и овощами, с маслом	90\5	228	13.94	15.99	6.84
466\96	Рис припущенный	150	136	2.49	3.2	24.4
588\96	Компот из кураги витаминизированный	200	131	1.04	-	31.61
	Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	68\40	3.6	0.48	21.62
	И Т О Г О :		1096	29.21	54.95	120.43
	СРЕДА					
	Завтрак:					
58\96	Салат картофельный с сельдью	30\50	89	6.15	7.2	6.7
408\96	Печень тушеная в соусе	75\75	239	20.3	19.95	8.3
469\96	Макаронные отварные	150	186	5.25	4.8	31.1

590\96	Кисель концентрированный витаминизированный	200	137	1.04	-	31.61
	Хлеб витаминизированный	60	136	4.56	0.48	29.12
	И Т О Г О :		787	37.3	32.43	106.83
	ОБЕД:					
11\02	Салат из свежей капусты со свеклой	100	140	1.4	10.06	10.92
132\96	Суп из овощей со сметаной	300\15	147	3.12	5.98	15.16
401\96	Гуляш	75\100	180	18.6	9.0	15.18
463\96	Каша гречневая рассыпчатая	150	267	12.83	10.35	63.9
628\96	Чай с сахаром	200\15	58	0.2	-	15.1
	Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	68\40	3.6	0.48	21.63
697\96	Слойка с повидлом	75	196	3.3	4.25	36.2
	И Т О Г О :		1096	43.05	40.12	178.09
	ЧЕТВЕРГ					
	Завтрак:					
ТТК	Салат из свежих овощей	100	58	0.82	5.0	6.94
449\96	Плов из птицы	250	455	17.98	21.8	46.92
630\96	Чай с молоком	200	134	2.36	1.8	27.53
	Хлеб витаминизированный	60	136	4.56	0.48	29.12
	И Т О Г О :		783	25.72	29.08	110.51
	ОБЕД:					
62\96	Салат из белокочанной капусты	100	84	1.4	5.0	9.2
167\96	Суп-пюре из разных овощей с гречками	300\20	188	5.7	5.93	27.69
324\96	Котлеты рыбные с маслом	75\5	180	9.62	9.94	12.76
472\96	Пюре картофельное	150	140	3.05	4.97	20.07
ТТК	Кисель «Золотой шар»	200	64	-	-	16.07
	Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	68\40	3.6	0.48	21.63
	И Т О Г О :		764	23.37	26.32	107.42
	ПЯТНИЦА					
	Завтрак:					
6\02	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	124	30	8.2	9.8
330\96	Шницель н\рубленный из горбуши	75\5	300	25.15	42.82	10.89
472\96	Картофельное пюре	150	140	3.05	4.97	20.7
629\96	Чай с лимоном и сахаром	200\15\7	60	0.3	-	15.2
	Хлеб витаминизированный	60	136	4.56	0.48	29.12
	И Т О Г О :		760	63.06	56.47	85.71
	ОБЕД:					
16\02	Салат «Бурячок»	100	216	4.96	19.02	6.32
145\02	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	300\15	141	3.42	6.3	17.58
357\96	Мясо отварное с маслом	75\5	240	19.41	18.03	0.09
215\96	Рагу из овощей	150	116	2.25	5.7	13.8
628\96	Чай с сахаром	200\15	58	0.2	-	15.1
	Хлеб пшеничный\ржаной	30\20	68\40	3.6	0.48	21.63
698\96	Расстегай с рыбой	75	178	8.25	4.21	26.93
	И Т О Г О :		1057	42.09	53.74	101.45

Использованная литература:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» 1996г., 1997 г., 2009 г.
2. ТТК о\л методические рекомендации по организации питания детей и подростков в летних оздоровительных учреждениях для предприятий общественного питания 2007 года.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022