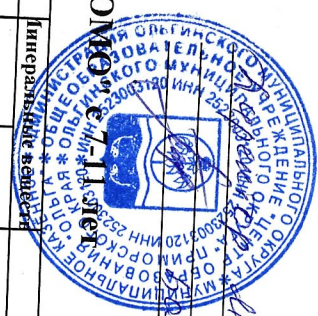


Согласовано

Десятидневное меню для обучающихся в МКОУ "ПО "Ольга" ОМО с 7 по 17 лет



Утверждено
МКОУ "ПО Ольга"
Директор

Наименование	Технологическая и нормативная документация/сборник рецептур	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность					Витамины				
				Б	Ж	У	ЭЦ	Са	Fe	В1	В2	С	
Понельник Первая неделя													
Капша Молочная из риса и манной крупы													

Понедельник Первая неделя

Сыр (нормами)	2017	175	200	8.10	9.40	28.90	234.00	133.6	2.2	0.2	0.19	0.51
хлеб пшеничный в/с	2017	2	20	5.30	12.60	0.14	66.20	171.00	0.19	0.26	0.48	50.70
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	30	2.29	0.84	15.12	77.40	6.90	0.54	0.05	0.02	0.00
Чай с сахаром	к/к	к/к	30	2.49	0.46	12.60	65.90	13.26	1.48	0.07	0.03	0.00
Джем/Повидло	2017	376	200	0.10	0.03	9.10	25.00	0.26	0.03	0.00	0.00	0.00
Итого:	к/к	к/к	20	0.10	0.00	14.32	57.68	2.40	0.08	0.00	0.48	0.00
			500.00	18.38	23.33	80.18	526.18	312.85	4.52	0.32	1.12	56.67

Обед

Суп картофельный с бобовыми и курой отварной	2018	67	180	5.70	8.10	22.60	169.30	26.01	0.84	0.18	0.05	3.70
Печень по-Строгановски 60/20	2018	132	80	14.20	10.23	1.98	125.60	32.80	4.70	0.19	8.37	321.33
Греча отварная раскатаная	2018	302	150	8.90	5.90	36.70	221.70	13.95	4.50	0.18	0.11	0.00
Огурцы свежие/ консервированные	2017	71	60	0.45	1.90	0.97	27.80	11.06	0.27	0.01	0.02	2.30
Хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	30	2.29	0.84	15.12	77.40	6.90	0.54	0.05	0.02	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	30	2.49	0.46	12.60	65.90	13.26	1.48	0.07	0.03	0.00
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0.04	0.00	16.48	75.36	6.40	0.18	0.01	1.08	0.00
Итого:			730	34.07	27.43	106.45	763.06	110.38	12.51	0.69	9.68	327.33
Итого за день:			1230.00	52.45	50.76	186.63	1289.24	423.23	17.03	1.01	10.79	384.00

Вторник Первая неделя

Завтрак											
е картофельное	2017	312									

Хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
Рыба (минтай, треска) с овощами	к/к	к/к	60	7.20	4.80	2.80	84.00	5.46	0.18	0.01	0.10	0.78
Чай с сахаром	2017		180	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.40	0.00	0.00	0.00
Яблоко/груша		338	100	0.80	4.50	4.30	60.10	13.10	0.17	0.00	0.90	0.00
Итого:			540	14.61	13.92	60.80	407.40	69.82	2.25	0.20	1.10	11.18

Обед

Суп с вермишелью, куриой	2018	63	180	5.58	3.60	14.04	83.52	18.50	0.68	0.72	0.05	4.90
Котлеты промыш промз, 60/20 с соусом №332	2018	102	80	12.70	11.20	13.50	202.00	32.00	1.19	0.08	0.13	1.00
Рис отварной	2018	187	150	5.83	7.10	37.60	201.00	55.30	1.21	0.07	0.06	8.48
Салат витаминный (св капуста, морковь, яб.	2018	10	60	1.30	3.80	4.80	61.00	28.35	0.64	0.02	0.02	2.73
компот со свежих плодов	2018	310	180	0.03	0.00	15.70	66.40	5.40	0.09	0.01	1.08	0.00
Хлеб пшеничный/ренки	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00
Итого: обед			730	33.45	26.44	108.14	737.88	151.51	4.44	0.98	1.40	17.11
Итого за день			1270.00	48.06	40.36	168.94	1145.28	221.33	6.69	1.18	2.50	28.29

Средн Недельн

вареники с картофелем промыш	2017	175	180	9.40	4.20	65.70	240.00	13.8	0.92	0.12	1.2	92.34
Хлеб пшеничный/ренки	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
кисель из концентрата	2017	342	200	0.00	0.00	21.30	80.30	0.48	0.06	0.00	0.00	0.00
икра кабачковая			60	7.60	4.40	0.40	74.60	12.21	0.30	0.02	0.02	4.10
Итого:			480	20.31	9.16	107.00	493.20	36.15	1.74	0.21	1.22	96.44

Обед

Борщ со св капустой на м/кост бульоне	2017	82	200.00	5.90	14.60	35.40	88.30	32.22	0.40	0.39	4.97	2.05
Плов из пшпы	2017	291	180	17.40	19.32	44.10	391.00	41.30	1.97	0.05	0.90	24.83
Салат студенческий	2017	59	60.00	2.10	6.30	4.40	85.00	11.89	0.49	0.05	0.06	1.51
напиток из све/заморож ягод и плодов	2017	8	200	0.68	0.28	17.98	77.12	21.33	0.63	0.01	19.00	0.00
Хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00
Итого:			720.00	34.09	41.24	124.38	765.38	118.70	4.12	0.58	24.99	28.39
Итого за день:			1200.00	54.40	50.40	231	1258.58	154.85	5.86	0.79	26.21	124.83

Четверг Первая неделя

Завтрак

Макаронные изделия отварные маслом сливочн	2018	227	150	5.50	4.20	33.30	196.00	9.31	0.74	0.06	0.02	0.00
рыба приготовленная с овощами			60	7.90	9.95	11.79	168.00	50.00	0.66	0.50	0.20	1.70
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
чай с сахаром и лимоном	2017	376	180	0.20	0.00	14.00	28.00	6.00	0.40	0.00	0.00	0.00
яблоко	2018		100	0.40	0.20	19.10	71.00	14.03	12.90	0.01	0.26	11.00
Итого:			530	17.31	14.91	97.79	561.30	89.00	15.16	0.64	0.48	12.70

Обед												
Суп Метелга с крутой и яйцом с курицей	2011	101	180	10.40	12.35	74.90	169.40	31.80	0.91	0.62	0.30	14.98
Котлеты, биточки, шинцели с соусом №332	2018	102	70	11.43	12.90	12.15	195.70	28.80	1.07	0.07	0.11	0.90
Картофель отварной с маслом слив	2018	146	150	4.30	4.89	25.30	130.10	14.30	1.26	0.13	0.09	6.20
Салат из отварной свеклы с орнутом	2018	30	60	0.57	4.9	1.7	38	10.9	0.42	0.01	0.01	0.6
Компот из свежих яблок	2018	310	200	0.20	0.10	17.20	69.00	6.03	0.80	0.01	0.01	1.60
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00
Итого:			740	34.91	35.88	153.75	726.16	103.79	5.09	0.92	0.58	24.28
Итого за день:			1270.00	52.22	50.79	252	1287.46	192.79	20.25	1.56	1.06	36.98

Пятница Первая неделя

Завтрак												
каша гречневая с маслом слив	2018	302	160	9.90	5.93	38.10	211.60	15.50	5.00	0.21	0.13	0.00
азу мясное			70	7.95	12.35	12.40	192.50					
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
блины промыв произ с джемом45/15	2018	238/244	60	5.7	6.6	32.7	198.7	276.80	1.02	0.08	0.90	1.33
Какао на молоке	2018	304	180	4.30	4.93	11.70	99.40	110.40	0.88	0.03	0.13	0.52
Итого:			510	31.16	30.37	114.50	800.50	412.36	7.36	0.39	1.16	1.85

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	200	1.30	7.80	70.30	201.30	21.16	0.78	0.08	6.03	0.00
Котлета рыбная (минтай) с соусом	2018	85/250	80	9.13	11.80	11.53	183.00	35.47	0.84	0.13	0.10	35.17
Рис отварной	2018	187	150	5.83	6.30	37.60	201.00	55.30	1.21	0.07	0.06	8.48
Салат из свежих огурцов	2018	14	60	0.50	2.70	1.80	33.00	12.29	0.32	0.01	0.02	2.30
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0.04	0.00	16.48	75.36	6.40	0.18	0.01	1.08	0.00
Хлеб пшеничный/ренки	к/к	к/к	60	6.30	6.40	23.80	179.00	76.80	1.10	0.08	0.06	0.08
Итого:			750	23.10	35.00	161.51	872.66	207.42	4.43	0.38	7.35	46.03
Итого за день:			1260.00	54.26	65.37	276.01	1673.16	619.78	11.79	0.77	8.51	47.88
Среднее значение за неделю:			1246	52.28	51.54	222.9	1330.74	322.40	12.32	1.06	9.81	124.40

Понедельник Вторая неделя

Завтрак												
пед.мения аппетитные	2018	227	180	22.00	34.00	60.00	625.00	9.31	0.74	0.06	0.02	0.00
Сыр (норвичами)	2017	2	30	7.95	10.90	0.21	78.30	256.50	0.28	0.39	0.72	76.00
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00

Компот из смеси сухофруктов	2017	349	180	0.04	0.00	16.48	75.36	6.40	0.18	0.01	1.08	0.00
Итого:			490.00	38.00	45.64	99.19	902.62	284.17	1.83	0.54	1.88	76.00

Свекольник на м/к Бульоне со сметаной	2018	72	180	6.10	10.10	80.10	120.40	27.30	1.13	0.44	0.04	6.27
Плов с отвар говяд	2018	123	150	7.40	9.10	28.10	236.60	14.40	2.35	0.07	0.10	0.90
отушен консервированный	2008	17	100	0.50	2.80	2.20	36.00	6.00	0.22	0.01	0.01	2.28
Компот из свежих яблок	2018	310	200	0.20	0.10	17.20	69.00	6.03	0.80	0.01	0.01	1.60
Хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.08
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00
Итого:			710	22.21	22.84	150.10	585.96	65.69	5.13	0.61	0.22	11.13
Итого за день:			1200.00	60.21	68.48	249	1488.58	349.86	6.96	1.16	2.10	87.13

Вторник Вторая неделя

картофельная запеканка с мясом	2017	312	180	16.11	17.80	18.40	271.40	14.03	2.15	0.04	0.09	1.38
салат из морской капусты	2008	2.4	60	0.60	0.10	0.20	4.00	6.47	0.05	0.01	0.01	1.80
Чай с сахаром и лимоном	2018	300	200	0.20	0.03	9.30	38.00	2.73	0.06	0.00	0.00	1.12
Хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00
Итого:			520	25	19	50	437	35	3	0	0	4

Обед

Борщ "Дальневосточный" со сметаной	2018	к/к	180	2.30	6.90	8.15	82.00	55.70	0.47	0.05	0.06	4.46
Котлеты пром. произ. 60/20 с соусом №332	2018	102	80	12.70	11.20	13.50	202.00	32.00	1.19	0.08	0.13	1.00
Макаронные изделия отварные	2018	227	150	5.50	4.20	33.30	196.00	9.31	0.74	0.06	0.02	0.00
Салат витаминный (св капуста, морковь, яблоко)	2018	24	60	0.45	1.35	3.25	28.00	10.80	0.27	0.01	0.01	1.90
Напиток из све/заморож ягод и плодов	2017	8	180	0.58	0.17	12.90	63.10	18.60	0.45	0.01	14.30	8.70
Хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00
Итого:			730	29.54	24.56	93.60	695.06	138.37	3.75	0.29	14.58	16.06
Итого за день:			1250.00	54.46	43.23	144.00	1132.42	173.56	6.64	0.42	14.74	20.36

Среда Вторая неделя

пельмени с мясом	2017	175	180	11.30	7.65	60.10	231.20	13.8	0.92	0.12	1.2	7.30
Бутерброд с сыром 40/20	2018	3	60	8	5.3	17.1	137	106.9	0.67	0.05	0.06	0.07
Чай с сахаром и лимоном	2018	300	180	0.18	0.03	8.30	36.00	2.73	0.06	0.00	0.00	1.12
Фрукты по сезону	к/к	к/к	100	0.10	0.00	14.32	57.68	2.40	0.08	0.00	0.48	0.00
Итого:			520	19.58	12.98	99.82	461.88	125.83	1.73	0.17	1.74	8.49

Обед

Суп картофель с перловой гр. с рыб. консервами	2012	87	200	6.40	10.80	10.40	127.90	16.70	0.66	0.70	0.80	6.30
--	------	----	-----	------	-------	-------	--------	-------	------	------	------	------

кнели /котлета из курь	2018	144	70	15.3	22.7	8.9	194	22.18	1.25	0.04	0.11	0.44
Пюре картофельное	2017	312	150	3.60	5.90	22.40	137.25	36.98	1.01	0.14	9.37	25.50
Салат из отварной свеклы	2017	52	60	0.86	3.65	8.08	66.37	21.09	0.8	0.01	5.7	0
кисель из концентрата	2017	342	180	0.00	0.00	21.30	80.30	0.48	0.06	0.00	0.00	0.00
хлеб пшеничный в/с	к/к	к/к	40	3.31	0.56	19.60	98.30	9.66	0.46	0.07	0.00	0.00
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	60	2.25	0.87	15.15	77.43	6.90	0.54	0.05	0.02	0.00
Итого:			760	31.72	44.48	105.83	781.55	113.99	4.78	1.01	16.00	32.24
			1280.00	51.30	57.46	205.65	1243.43	239.82	6.51	1.18	17.74	40.73

Четверг Вторая неделя

Завтрак												
макароньы запеченные с сыром	2018	228	150	6.9	16.4	29.3	241.3	160.10	0.89	0.06	0.09	0.09
Батон пшеничный в/с	к/к	к/к	60	2.37	0.30	14.49	70.14	6.90	0.33	0.05	0.00	0.00
Напиток кофейный на молоке	2017	302	200	3.60	2.67	29.20	155.20	158.67	0.22	0.07	1.17	6.84
Джем/Повидло или	к/к	к/к	20	0.09	0.00	11.60	53.40	2.40	0.08	0.00	0.48	0.00
икра кабачковая			60	7.60	4.40	0.40	74.60	12.21	0.30	0.02	0.02	4.10
Итого:			490	20.56	23.77	84.99	594.64	340.28	1.82	0.2	1.76	11.03

Обед

Рассольник Ленинградский со сметаной	2017	96	200	5.70	7.80	70.30	201.30	21.16	0.78	0.08	6.03	0.00
Котлеты, биточки, шинцели с соусом №332	2017	268/332	80	13.72	13.08	14.58	181.80	28.80	1.07	0.07	0.11	0.90
Капустя тушеная	2018	321	150	3.30	4.90	14.10	113.00	76.95	1.13	0.05	0.06	24.70
салат овоц(морковь+огурчик конст+ горошек)	2018	20	60	0.90	4.00	2.80	54.00	14.30	0.33	0.04	0.04	2.30
кисель из концентрата	2017	342	200	0.00	0.00	21.30	80.30	0.48	0.06	0.00	0.00	0.00
Хлеб пшеничный/Гренки	к/к	к/к	30	2.30	3.20	11.90	89.80	38.40	0.60	0.04	0.03	0.04
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00

Пятница Вторая неделя

Завтрак													
котлеты из из печени в соусе	2018	131	80	15.10	10.50	10.10	196.00	23.05	4.73	0.18	1.28	9.29	
Пюре картофельное	2017	312	160	4.10	5.80	21.30	123.50	34.10	1.01	0.14	9.37	25.50	
Хлеб пшеничный/гречки	к/к	к/к	60	6.30	6.40	23.80	179.00	76.80	1.10	0.08	0.06	0.08	
Чай с сахаром и лимоном	2017	377	200	0.13	0.02	10.25	41.68	14.05	0.38	0	2.83	0	
Итого:			500	25.63	22.72	65.45	540.18	148.00	7.22	0.40	13.54	34.87	

Обед

Борщ с говядиной со сметаной	2011	81	200	1.90	5.30	10.80	86.30	23.61	0.77	0.03	0.04	6.38	
Пюре рыбная (минтай) с соусом №326	2017	239/326	90	13.70	13.87	9.30	193.40	187.30	0.59	0.06	0.82	296.15	
Рис отварной	2017	304	150	3.67	5.42	36.67	210.11	19.77	0.00	0.05	0.00	0.15	
огурец консервированный	2017	47	60	1.03	3.01	5.1	51.62	31.47	0.4	0.01	11.93	0	
Компот из смеси сухофруктов	2017	349	200	0.04	0.00	16.48	75.36	6.40	0.18	0.01	1.08	0.00	
Хлеб пшеничный/гречки	к/к	к/к	30	2.30	3.20	11.90	89.80	38.40	0.60	0.04	0.03	0.04	
Хлеб ржано-пшеничный	к/к	к/к	40	4.70	0.18	2.90	25.66	2.30	0.17	0.01	0.06	0.00	
Итого за день:			770.00	27.34	30.98	93.15	732.25	309.25	2.71	0.21	13.96	302.72	
Среднее значение за неделю:			1270.00	52.97	53.70	158.60	1272.43	457.25	9.93	0.61	27.50	337.59	
Среднее значение за 10 дней:			1250.00	54.02	55.96	196.08	1295.47	348.63	7.20	0.77	14.03	104.96	
Источники рецептуры: Сборник рецептур			1248.00	53.15	53.75	209.49	1313.11	335.51	9.76	0.92	11.92	114.68	

родушкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Сильного и В.А. Тугельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544 с.