



Утверждаю:
 Генеральный директор
 ООО "Русские традиции"

Циклическое 15-дневное трехнедельное меню рационов горячего питания для детей с 11 лет и старше (завтрак, обед). ОАНО "Школа "Унисон" по адресу: г. Санкт - Петербург, Литейный пр. д.64/78

День 1 (понедельник)

Завтрак

№ п/п	Наименование	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	№рецептуры
		г	г	г	г	г	г	ккал			
1	каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	7,60	5,00	45,86	258,84	173				
2	круассан классический с сыром	50	10	12,5	11,3	197,70	2055				
3	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	61,56	377				
4	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	20	0,44	0,50	9,70	45,06	к/к				
Итого:			18,17	18,02	82,07	563,16					
Обед											
1	салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,64	4,12	7,30	72,84	53				
2	суг-лапша домашняя с куриным филе	250	8,52	5,50	11,62	130,06	113				
3	жаркое по домашнему из говядины	175	16,20	16,00	16,90	276,40	259				
4	напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,13	10,30	43,57	388				
5	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	80	1,76	2,00	38,80	180,24	к/к				

6	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	0,84	3,54	29,40	152,82	к/к
	Итого		29,26	31,29	114,32	855,93	
	Итого за День:		47,43	49,31	196,39	1419,09	

День 2 (вторник)

Завтрак							
1	омлет паровой	110	11,34	9,89	2,94	146,13	215
2	булочка с орехами	100	7,56	9,86	45,7	301,78	423
3	кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,23	379
	Итого:		~ 22,50	22,42	77,84	603,14	

Обед

1	салат витаминный №2	100	1,56	6,02	8,78	95,54	49
2	борщ	250	10,2	7,9	1,53	118,02	82
3	рулет из индейки с яйцом и луком	100	11,25	14,10	1,00	175,90	2062
4	рис отварной	150	3,60	0,44	45,68	201,08	304
5	компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	39,10	159,06	346
6	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	20	0,44	0,50	9,70	45,06	к/к
7	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	к/к
	Итого:		27,77	30,24	115,59	845,60	
	Итого за День		50,27	52,66	193,43	1448,74	

День 3 (среда)

Завтрак

1	блины с молоком сгущенным	210	11,41	6,49	70,80	387,25	396
2	круассан классический с сыром	50	10	12,5	7,3	181,70	2055
3	чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
	Итого:		21,94	18,99	87,57	608,95	

Обед									
1	салат из свежих помидоров	100	1,08	6,08	23,72	153,92	23		
2	суп гороховый	250	7,50	3,25	4,00	75,25	102		
3	бефстроганов из мяса отварного	100	12,08	12,30	1,00	163,02	250		
4	каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	1,20	77,30	302		
5	кисель из шлодов и ягод свежих (витаминизированный)	200	0,07	0,04	23,04	92,81	350		
6	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	60	1,32	1,50	29,10	135,18	к/к		
7	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	1,12	4,72	38,80	202,16	к/к		
	Итого		32,07	31,99	120,86	899,64			
	Итого за день		54,01	50,98	208,43	1508,59			
День 4 (четверг)									
Завтрак									
1	каша вязкая молочная из риса и пшена (пшениая)	200	7,89	10,80	46,40	314,36	173		
2	пицца школьная, 2 вариант	80	8,07	8,88	22,62	202,68	413		
3	кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,26	380		
	Итого:		18,90	21,66	89,94	630,30			
Обед									
	**салат картофельный с соевыми огурами и зеленым горошком с соусом "Весна"	100	1,70	5,30	9,30	91,70	42		
2	суп картофельный с фрикадельками мясными	250	10,15	8,63	15,79	181,43	104		
3	рыбные котлеты	100	13,38	4,38	1,38	98,46	234		
4	картофель отварной	150	2,85	4,31	23,00	142,19	310		

5	компот из смеси сухофруктов	200	0,86	0,28	20,76	89,00	349
6	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	60	0,88	1,00	19,40	90,12	к/к
7	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	1,12	4,72	38,80	202,16	к/к
	Итого:		30,94	28,62	128,43	895,06	
	Итого за день		49,84	50,28	218,37	1525,36	

День 5 (пятница)

Завтрак

1	запеканка из творога со ступенным молоком	105	15,35	- 11,61	29,40	283,49	223
2	бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	155,75	2
3	какао с молоком	200	4,18	4,34	25,44	157,54	383
	Итого:		21,93	19,82	82,67	596,78	

Обед

1	**сагат из свеклы с зотурцами солеными	100	1,66	4,12	7,30	36,42	55
3	суп рассольник	250	2,60	2,50	8,05	65,10	106
4	котлета куриная рубленая	100	15,20	13,60	6,00	207,20	295
5	макаронны отварные с маслом	150	5,10	7,50	31,90	215,50	202
6	напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	0,67	6,71	388
7	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	60	1,32	1,50	29,10	135,18	к/к
8	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	50	0,70	2,95	24,50	127,35	к/к
	Итого:		26,98	32,44	107,52	793,46	
	Итого за день		48,91	52,26	190,19	1390,24	

День 6 (понедельник)

Завтрак

1	каша вязкая молочная гречневая	240	10,40	6,58	51,52	306,90	183
2	круассан классический с шоколадом	50	10	12,5	7,3	181,70	2056
3	чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,21	61,56	377
	Итого:		20,53	19,10	74,03	550,16	
Обед							
1	салат из квашеной капусты	100	1,70	5,00	8,40	85,40	47
2	суп-лапша домашняя	250	2,56	5,54	11,62	106,58	113
3	плов из птицы или кролика	250	21,10	18,30	47,10	437,50	291
4	кисель из плодов и ягод свежих (витаминизированный)	200	0,66	0,08	32,02	131,44	350
5	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	20	0,44	0,50	9,70	45,06	к/к
6	пирожки печеные из пресного дрожжевого теста (с капустой)	75	4,71	1,92	27,53	146,24	406
	Итого:		31,17	31,34	136,37	952,22	
	Итого за день		51,70	50,44	210,40	1502,38	
День 7 (вторник)							
Завтрак							
1	сырники из творога с молоком слоенным	70	10,84	8,97	17,14	192,65	219
2	булочка ванильная	80	6,32	6,49	35,58	226,01	422
3	какао с молоком	200	4,18	4,34	25,44	157,54	383
	Итого:		21,34	19,80	78,16	576,20	
Обед							
2	салат из свежих овощей	100	1,10	6,04	3,78	73,88	29
3	суп картофельный с фрикадельками мясными	250	10,15	8,63	15,79	181,43	104
4	сосиски отварные	98	9,21	14,70	2,94	180,90	290
5	макаронные изделия отварные	150	5,72	0,60	31,76	155,32	202

6	компот из смеси сухофруктов	200	0,86	0,28	20,76	89,00	349
7	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	к/к
8	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	0,56	2,36	19,60	101,88	к/к
	Итого:		28,48	33,61	114,03	872,53	
	Итого за день:		49,82	53,41	192,19	1448,73	

День 8 (среда)

Завтрак							
1	олады с повидлом	165	11,60	11,48	71,29	434,88	401
2	бутерброд с сыром голландским	50	6,27	7,86	14,83	155,14	3
3	чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
	Итого:		18,40	19,34	95,59	630,02	

Обед

1	салат Витаминный №1	100	0,84	6,03	5,20	78,43	48
2	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	83,19	88
3	котлета мясная натуральная рубленая	100	12,34	12,51	1,60	201,85	267
4	каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	1,20	77,30	302
5	кисель из плодов и ягод свежих (витаминизированный)	200	0,66	0,08	32,02	131,44	350
6	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	80	1,76	2,00	38,80	180,24	к/к
7	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	80	1,12	2,36	39,23	182,64	к/к
	Итого:		27,38	32,03	125,95	935,09	
	Итого за день		45,78	51,37	221,54	1565,11	

День 9 (четверг)

Завтрак							
1	омлет паровой	80	9,00	7,91	2,35	116,59	215

2	Маффин ванильный	100	8,75	10,50	45,50	311,50	к/к
3	кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,23	379
	Итого:		21,35	21,08	77,05	583,32	

Обед

1	***салат из моркови с яблоком и черносливом	100	1,50	0,20	20,30	89,00	59
2	суп из овощей	250	2,28	2,33	3,43	43,81	99
3	шницель натуральный рубленый из говядины	100	17,25	23,29	8,23	311,53	267
4	рис отварной	150	3,60	0,48	48,95	214,52	304
5	напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,13	10,30	43,57	388
6	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	к/к
7	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	0,56	2,36	19,60	101,88	к/к
	Итого:		26,37	29,79	130,21	894,43	
	Итого:		47,72	50,87	207,26	1477,75	

День 10 (пятница)

Завтрак

1	запеканка из творога со ступенным молоком	90	13,14	8,80	29,43	249,48	223
2	булочка с повидлом обсыпанная	100	6,6	14,3	41,13	319,62	421
3	чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
	Итого:		20,27	23,10	80,03	609,10	
Обед							
1	винегрет с сельдью	100	5,78	9,10	5,48	126,94	69
2	борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,10	14,17	116,82	84
3	печень тушеная по-Строгановски с соусом №332	80	10,89	8,90	2,88	135,18	255

4	Макароны отварные с маслом	150	5,60	0,68	31,90	156,12	202
5	Кисель из сушеных яблок	200	0,23	0,01	32,82	132,31	354
6	Хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	к/к
7	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	0,56	2,36	19,60	101,88	к/к
	Итого:		27,50	27,15	126,25	859,37	
	Итого за день		47,77	50,25	206,28	1468,47	

День 11 (понедельник)

Завтрак							
1	каша манная жидкая молочная	210	6,03	3,47	42,23	224,27	181
2	пицца школьная №1	100	10,09	11,1	28,26	253,30	412
3	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,49	382
	Итого:		20,20	18,11	88,07	596,06	
Обед							
1	салат из сырых овощей	100	1,10	6,04	3,78	73,88	29
2	суп с макаронными изделиями	250	2,00	5,20	7,00	82,80	103
3	плов из птицы или кролика	300	25,42	15,70	53,60	457,38	291
4	Кисель из яблок и ягод свежих (витаминизированный)	200	0,07	0,04	23,04	92,81	350
5	Хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	к/к
6	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	0,56	2,36	19,60	101,88	к/к
	Итого:		30,03	30,34	126,42	898,87	
	Итого за день		50,23	48,45	214,49	1494,93	

День 12 (вторник)

Завтрак

--	--	--	--	--	--	--	--

1	Блины с маслом	210	10,36	12,40	59,66	391,68	399
2	круассан с ветчиной	50	4,9	5,5	8,7	103,90	2064
3	кофейный напиток со ступенным молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,26	380
	Итого:		18,20	19,88	89,28	608,84	

Обед

1	салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,38	7,38	2,60	86,34	31
2	Щи зеленые	250	2,79	6,63	8,95	106,63	89
3	куриные окорочка жареные с маслом сливочным	50/5	12,50	12,89	0,04	166,17	293
4	картофель отварной	150	5,00	0,60	23,70	120,20	310
5	плодово - ягодный напиток (клюквя)	200	0,12	0,02	26,56	106,90	387
6	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	80	1,76	2,00	38,80	180,24	к/к
7	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	0,56	2,36	19,60	101,88	к/к
	Итого:		25,11	31,88	120,25	868,36	
	Итого за день		43,31	51,76	209,53	1477,20	

день 13 (среда)

Завтрак

1	каша вязкая молочная из овсяной крупы	210	9,04	13,44	40,16	317,76	173
2	бутерброд с отварной говядиной	50	7,88	0,99	14,86	99,87	4
3	какао с молоком ступенным	200	4,18	4,34	25,44	157,54	383
	Итого:		21,10	18,77	80,46	575,17	

Обед

1	салат зеленый с огурцами и помидорами	50	0,52	3,04	1,28	34,56	19
2	винегрет	50	0,69	2,00	3,27	33,84	67
3	суп пюре тыквенный	250	6,25	4,10	11,75	108,90	1115
4	котлета куриная рубленая	100	15,20	13,60	6,00	207,20	295
5	макароны отварные с маслом	150	5,65	0,66	31,90	156,14	202
6	компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	34,00	138,66	346

7	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,88	1,00	19,40	90,12	к/к
8	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	60	0,84	3,54	29,10	151,62	к/к
	Итого:		30,47	28,04	136,70	921,04	
	Итого за День		51,57	46,81	217,16	1496,21	

День 14 (четверг)

Завтрак							
1	оладьи с повидлом	165	11,60	11,48	71,29	434,88	401
2	бутерброд с колбасой	60	6,36	9,91	17,78	185,75	3
3	чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
	Итого:		18,49	21,39	98,54	660,63	
Обед							
1	сельдь с картофелем	100	6,09	7,80	7,47	77,68	77
2	суп картофельный с фрикадельками рыбными	250	2,19	2,78	15,39	95,34	106
3	Голубцы	200	12,43	10,42	20,83	226,82	287
4	кисель из плодов и ягод свежих (витаминизированный)	200	0,07	0,04	23,04	92,81	350
5	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	80	0,96	1,00	38,80	168,04	к/к
6	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	0,28	1,18	9,80	50,94	к/к
	Итого:		22,02	23,22	115,33	711,63	
	Итого за День		40,51	44,61	213,87	1372,26	

День 15 (пятница)

Завтрак							
1	запеканка из творога со ступенным молоком	80	11,70	11,61	29,40	268,89	223
2	желе фруктовое из вишни	100	2,7	0,06	19,64	89,90	362
3	бутерброд с сыром	60	7,52	9,43	17,8	155,14	3

4	чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	376
	Итого:		22,45	21,10	76,31	553,93	
Обед							
1	салат зеленый с огурцами и помидорами	100	1,14	6,08	2,36	34,56	19
2	пи из квашеной капусты с картофелем	250	1,64	4,92	6,27	75,92	92
3	жаркое по домашнему из говядины	175	18,20	18,09	16,58	301,93	259
4	кисель из плодов и ягод свежих (витаминизированный)	200	0,07	0,04	23,04	92,81	350
5	хлеб из муки пшеничной обогащенный микронутриентами	40	0,80	1,00	19,40	89,80	к/к
6	хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	0,56	2,36	19,60	101,88	к/к
	Итого:		22,41	32,49	87,25	696,90	
	Итого за день		44,86	53,59	163,56	1250,83	
	Итого за 15 дней		723,74	757,06	3063,08	21845,88	
	Итого в среднем за день		48,25	50,47	204,21	1456,39	

Меню составлено по сборнику технических нормативов - сборник рецептов на продукцию обучающихся всех образовательных учреждений по редакцией Могильного М.П. Тутельян В.А. -М:ДелИ принт, 2011г. - 773 блнуд, СТН, Могильный М.П. Тутельян В.А., Москва

***Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки. Лук репчатый заменяется на лук зеленый.