

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора

По Хабаровскому краю

УТВЕРЖДАЮ

организатор школьного питания

Краснофлотского района

г. Хабаровка

ИП Козлова Н.Н.

Наталья  
Николаевна

0701 20472535 (00000)  
г. Хабаровка

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

По школьным столовым Краснофлотского района

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для общественного питания

При общеобразовательных школах

Издательство «хлебпродинформ» 2004 г.

2011г.

Наименование блока		Возраст детей	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г	Ккал г.
		7-11л				

%

Завтрак 1 *День первый*

302	1	Каша вязкая на молоке с маслом	200/10	4,8	8,2	30,4	222
97	2	Сыр порциями	15	7,6	7,6	9,7	120
96	3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,06	77
337	4	Яйцо куриное диетическое	40	5,1	4,6	0,3	63
692	5	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	4	32,5	176
	6	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
				23,2	33,3	99,96	722

30,7

## Обед

43	1	Салат из свежей капусты	80	1,12	4,08	7,12	70,4
140	2	Суп лапша домашняя	250/20	9,04	6,92	13,9	156,8
498	3	Птица отварная	80	13,6	12,6	6,7	145
541	4	Рис припущенный	150	3,6	6	37	220
639	4	Компот из сухофруктов	200	1,2	0	31,6	116,6
	6	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	23	59
				32,56	30,6	146,32	831,8

35,4

## полдник

	1	Сок	200	0	0	31,8	128
800	2	Кондитерское изделие	75	3,5	18,9	44,8	364
				3,5	18,9	76,6	492
				59,26	82,8	322,88	2045,8

20,9

87,1

в обед предусмотрена С-витаминизация третьих блюд  
в приготовлении салатов, первых и вторых блюд используется йодированная соль

*День второй*

## Завтрак 1

451	1	Тефтели мясные с соусом	80	11,55	13,75	12,15	220,5
508	2	Гречка отварная	150	8,4	10,8	41,25	303
	3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
686	4	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
				22,15	25,15	95,4	645,5

27,5

## Обед

405	1	Винигрет	100	1,68	12,12	8,16	148,8
135	2	Суп из овощей	250/10	4,4	8,2	16	134
374	3	Рыба припущенная	80/20	21,2	13,6	0	212
520	4	Картофельное пюре	150	3,2	8,2	21,8	189
	5	Компот из св фруктов	200	0,2	0	35,8	142
	6	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	23	59
				34,68	43,12	131,76	948,8

40,4

## полдник

698	1	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123
774	2	Кондитерское изделие	75	4	6,6	43,5	255
				9,9	13,4	53,4	378
				66,73	81,67	280,56	1972,3

16,1

84

в обед предусмотрена С-витаминизация третьих блюд  
в приготовлении салатов, первых и вторых блюд используется йодированная соль

*День третий*

Завтрак I

413	1	Колбаски детские (сосиски)	80	8,61	18,31	1,23	204,61
516	2	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
692	3	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190
	4	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	5	Масло сливочное	15	0,15	14,5	0,15	115,5
				20,91	44,56	96,13	794,61

33,8

Обед

16	1	Салат из огурцов свежих с раст. Маслом	60	0,4	4,3	1,8	47,4
110	2	Борщ с фасол и карт со сметаной	200\10	6,24	4,88	13,36	141,6
443	3	Плов из говядины	150	12,9	6,3	32,1	243
	4	Кисель	200	1,6	0	40,2	157
	5	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	23	59
				25,14	16,48	137,46	712

30,3

полдник

697	1	Молоко	200	3,5	18,9	44,8	364
412	2	Кондитерское изделие	75	5,9	6,8	9,9	123
				9,4	25,7	54,7	487
				<b>55,45</b>	<b>86,74</b>	<b>288,29</b>	<b>1993,61</b>

20,7

85

в приготовлении салатов, первых и вторых блюд используется йодированная соль  
в обед предусмотрена С-витаминация третьих блюд

*День четвертый*

Завтрак I

394	1	Птица в соусе	80/50	16,63	11,2	7,2	213,5
198	2	Рис припущенный	150	3,6	6	37	220
38	2	Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60
	4	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	5	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,06	77
				22,63	26,1	86,46	634,5

27

Обед

19	1	Салат из свежих огурцов	85	0,8	6	2,6	72,3
132	2	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной.	200/10/10	4,5	6	30	197
423	3	Бефстроганов	80	28,16	14,72	5,44	270,4
520	4	Картофель отварной	150	3	7,5	24	165
707	4	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	31,4	124
	6	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	23	59
				40,76	35,22	143,44	951,7

40

полдник

698	1	Сок	200	0	0	31,8	128
804	2	Кондитерское изделие	75	8	6,6	43,5	255
				8	6,6	75,3	383
				<b>71,39</b>	<b>67,92</b>	<b>305,2</b>	<b>1969,2</b>

16

84

в обед предусмотрена С-витаминация третьих блюд  
в приготовлении салатов, первых и вторых блюд используется йодированная соль

*День пятый*

Завтрак 1		7-11л					
366	1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	28,58	21,7	45,5	497,2
378	2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
				28,78	21,7	60,5	555,2

24

Обед

37	1	Салат из соленых огурцов	90	0,9	0,3	9,15	37,5
139	2	Суп картоф. с бобовыми и мясом	200\10	8,08	5,04	17,84	152
451	3	Шницель рубленый из говядины	80/50	25,6	12,8	25,6	417,6
214	4	Макароны отварные	150	5,25	6,2	35,25	220,5
707	4	Напиток из чернослива	200	0,4		23,6	94
	6	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	23	59
				44,23	25,34	161,44	1044,6

44

полдник

697	1	Сок	200	0	0	31,8	128
11	2	Кондитерское изделие	75	8	6,6	43,5	255
				8	6,6	75,3	383
				71,41	48,84	287,64	1826,2

16,3  
72,6

в обед предусмотрена С-витаминизация третьих блюд  
в приготовлении салатов, первых и вторых блюд используется йодированная соль

*День шестой*

Завтрак 1

719	1	Пельмени мясные с маслом	120/10	12,2	10,2	23,5	255
378	2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
686	3	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
				14,4	10,8	65,5	377

16,0

Обед

50	1	Салат из свеклы с сыром	60	5,4	9,2	11,2	136
134	2	Суп крестьянский с крупой	250\20	2,6	5,3	14,3	116
388	3	Котлеты рыбные	80	10,4	7,04	12,16	156,8
203	4	Картофель отварной	150	3	6,2	24,3	166,5
707	4	Сок	200	0	0	31,8	128
	6	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	23	59
				25,4	28,74	143,76	826,3

35

полдник

	1	Кисломолочный напиток	200	5,9	6,8	9,9	123
	2	Кондитерское изделие	75	3,5	18,9	44,8	364
				9,4	25,7	54,7	487
				34,8	54,44	198,46	1690,3

21  
70

в обед предусмотрена С-витаминизация третьих блюд  
в приготовлении салатов, первых и вторых блюд используется йодированная соль



*День седьмой*

Завтрак I		7-11л					
302	1	Каша молочная с маслом	200/10	6	8,2	33,2	238
97	2	Сыр порциями	15	3,8	3,8	4,9	60
337	3	Яйцо куриное диетическое	40	5,1	4,6	0,3	63
14	4	Масло сливочное	10	0	8,3	0,1	77
692	5	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190
	6	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
				21,8	30,5	98	692
Обед							
76	1	Салат витаминный	60	0,72	1,98	7,02	49,8
138	2	Суп картофельный с сайрой	200/25	2,8	3	20,5	121
493	3	Птица тушеная в соусе	80/50	26,97	17,3	7,67	307,33
516	4	Изделия макаронные отварные	150	5,25	6,2	35,25	220,5
707	4	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	31,4	124
	6	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	23	59
			40,04	29,48	151,84	945,63	40
полдник							
697	1	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123
	2	Кондитерское изделие	75	4	6,6	43,5	255
				9,9	13,4	53,4	378
			71,74	73,38	303,24	2015,63	16
							85,8

в обед предусмотрена С-витаминизация третьих блюд  
в приготовлении салатов, первых и вторых блюд используется йодированная соль

*День восьмой*

Завтрак I							
451	1	Плов из птицы	150	11,4	9,75	27,15	247,5
508	2	Чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60
686	3	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
			13,7	10,35	69,35	371,5	16
Обед							
19	1	Салат из св помидор	100	0,9	7,1	3,9	85
124	2	Щи из св. капусты с картоф.	200/20	15	13,4	26,5	185
436	3	Жаркое по домашнему	150	13,35	7,35	16,2	218,5
639	4	Компот из св фруктов	200	0,6	0	46,6	192
	5	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	23	59
			33,85	28,85	143,2	803,5	34
полдник							
698	1	Сок	200	0	0	31,8	128
804	2	Кондитерское изделие	75	7,5	13,2	60,9	394
				7,5	13,2	92,7	522
			55,05	52,4	305,25	1697	22
							72

в обед предусмотрена С-витаминизация третьих блюд  
в приготовлении салатов, первых и вторых блюд используется йодированная соль

*День девятый*

Завтрак I		7-11л					
413	1	Колбаса отварная	80	8,61	18,31	1,23	204,61
512	2	Макароньы отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
	3	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,06	77
693	4	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
	5	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
			17,56	34,96	80,84	653,11	

28

Обед

19	1	Салат из св. овощей	100	1,51	4,1	4,2	15,69
137/112	2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,8	6,7	14,7	191
440	3	Гуляш из говядины	80	17,6	9,2	3,4	169
	4	Каша гречневая	150	8,4	10,8	41,25	303
	5	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94
	6	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	23	59
			35,71	31,8	137,15	895,69	

38

полдник

697	1	Йогурт	200	4,2	5	22	156
	2	Кондитерское изделие	75	3,5	18,9	44,8	302
			7,7	23,9	66,8	458	
			60,97	90,66	284,79	2006,8	

19

74

в обед предусмотрена С-витаминизация третьих блюд  
в приготовлении салатов, первых и вторых блюд используется йодированная соль

*День десятый*

Завтрак I							
340	1	Омлет натуральный	100	11	18,3	2,1	228,9
	2	Масло сливочное	10	0	8,4	0,1	77
686	3	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	4	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
			13,2	27,3	44,2	427,9	

18

Обед

16	1	Салат из огурцов свежих	100	0,6	7,1	3	99
110	2	Борщ с картофелем и капустой	200/20	12,34	10,22	15	155
388	3	Котлета рыбная	80	10,4	7,04	12,16	156,8
520	4	Картофельное пюре	150	3,2	6,8	21,9	163,5
	4	Компот из свежих фруктов	200	0,6	0	46,6	192
	5	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	23	59
			31,14	32,16	148,66	889,3	

38

полдник

	1	Йогурт	200	4,6	3,5	4,1	133
10	2	Кондитерское изделие	80	10,4	14	14,6	240
			15	17,5	18,7	373	
			59,34	76,96	211,56	1690,2	

16

71

в обед предусмотрена С-витаминизация третьих блюд  
в приготовлении салатов, первых и вторых блюд используется йодированная соль

День 5 *День одиннадцатый*

Завтрак I			7-11л				
725	1	Вареники с творогом и маслом	150\10	16,64	11,04	39,68	331,2
684	2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
				16,84	11,04	54,68	389,2

16,6

Обед *Обед*

19	1	Винигрет	100	1,5	4,1	4,2	61
151	2	Суп картофельный с гречкой	200	3,8	6,7	14,7	191
457	3	Зразы рубленые с омлетом	80/50	18,24	18,48	9,36	277,2
516	4	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5
	4	Компот из кураги	200	1,2	0	31,6	126
	6	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	7	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	23	59
				33,84	39,43	144,06	1022,7

43,5

полдник

697	1	Сок	200	0	0	31,8	128
	2	Кондитерское изделие	75	8	6,6	43,5	255
				8	6,6	75,3	383
				58,68	57,07	274,04	1794,9

16  
76,4

в обед предусмотрена С-витаминизация третьих блюд  
в приготовлении салатов, первых и вторых блюд используется йодированная соль

*День двенадцатый*

Завтрак I

	1	Макароны запеченные с сыром	120/10	12,2	10,2	23,5	240
	2	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
	4	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
				14,4	10,8	65,5	362

15

Обед

39	1	Салат витаминный	100	1,3	4,2	7,1	83
157	2	Солянка домашняя	250	14,5	11,2	4,6	188
371	3	Рыба припущенная	100	20,4	1,4	4,2	98
607	4	Соус польский	50	4,5	15,9	1,2	176
203	5	Картофель отварной	150	3	6,2	24,3	166,5
707	6	Сок	200	0	0	31,8	128
	7	Хлеб пшеничный или зерновой	30	2	0,6	27	64
	8	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	23	59
				47,7	39,9	123,2	962,5

41

полдник

	1	Молоко	200	5,9	6,8	9,9	123
	2	Кондитерское изделие	75	4	6,6	43,5	255
				9,9	13,4	53,4	378
				72	64,1	242,1	1702,5

16  
72

в обед предусмотрена С-витаминизация третьих блюд  
в приготовлении салатов, первых и вторых блюд используется йодированная соль