

Согласовано:

*Николаевская администрация
образования*



Климаева Н.Б.

31 августа 2018 г

Утверждаю:

Директор МУП «СТЭК+»

МО «Коняковский район»



Клим О. Г.

31 августа 2018 г

**Примерное цикличное, десятидневное меню при двух
разовом питании детей от 11-18 лет
при общеобразовательных учреждениях
МБОУ СОШ г. Коняково и Коняковского района**

Разработано технологом МУП «СТЭК+» МО «Коняковский район» Климаевой Н. Б. на основании сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 г.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Понедельник

Сезон: осень-зима

неделя: первая

рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
182	Каша пшеничная молочная с м/сл	250/10	9,09	5,37	48,58	352,86	0,23	1,45	71,81	1,06	170,98	228,27	58,93	1,2
15	Сыр порц	1/30	6,96	8,85		108,00	0,01	0,21	78,00	0,15	264,00	150,00	10,50	0,0
14	Масло порц	1/10	0,10	7,20	0,13	65,72			40,00	0,10	2,40	3,00		
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,5
341	Фрукты (апельсин)	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,02	42,86		0,14	24,29	16,56	9,28	0,1
382	Какао на молоке с сахаром	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			113,33	111,11	25,56	2,00
	ИТОГО:		25,16	22,87	110,44	822,59	0,33	45,85	189,81	2,10	586,50	552,44	120,77	4,68

ОБЕД:

102	Суп картофельный с горохом с цыпленком	300/25	5,98	6,63	24,05	180,18	0,19	7,56		3,13	53,10	48,34	48,11	2,34
304	Рис отварной с м/сл	200/10	7,57	17,87	48,30	362,02	0,04		35,43	0,78	3,42	80,71	19,70	0,69
280	Гуляш мясной	75/75	28,20	32,70	10,50	369,00	0,02	0,02	22,50	0,13	32,40	111,30	23,40	2,10
71	Овощи порц (огурец помидор)	100	0,88	0,00	4,00	19,25	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,96	0,72	20,52	99,00	0,05			0,43	11,04	50,90	12,00	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,50	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,83	114,80	0,04	1,00		1,20	41,48	36,60	27,20	0,36
	ИТОГО:		49,74	58,27	149,70	1214,39	0,40	15,23	57,93	8,80	184,49	382,57	153,61	8,38

Итого за день:

74,90 81,14 260,14 2038,98 0,73 61,08 247,74 10,90 750,99 935,01 274,38 12,36

Калькулятор:
Технолог
Зав. производством



Смирнова К.В.
Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Вторник

Сезон: осень-зима

рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
280	Омлет натуральный	150	14,72	20,70	2,88	256,68	0,08	0,26	318,53	0,71	112,91	249,00	19,01	2,74
234	Зеленый горошек пропаренный	100	3,09	3,55	5,73	67,62	0,06	10,38	19,05	1,21	25,41	65,84	21,57	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
338	Фрукты (груша)	100	0,40	0,31	10,31	45,50	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	9,80	2,27
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/12	0,1	0	15,2	70,2		2,13			15,33	23,20	12,27	1,13
	ИТОГО:		22,26	25,06	58,27	556,90	0,21	17,77	337,58	2,97	184,15	397,54	79,15	7,44

ОБЕД:

88	Щи из свежей капусты со сметаной	300/10	2,15	5,93	12,88	122,57	0,08	22,03		2,84	40,50	56,55	22,03	1,41
302	Гречка отварная с м/сл	200/10	13,78	14,83	52,45	390,57	0,26				19,42	275,62	105,00	1,32
266	Котлета из цыплят	100	15,20	13,60	13,60	237,20	0,07	0,20	20,00	0,37	44,00	96,00	26,00	2,20
23	Салат из свежих помидоров с репчатым луком с м/растит.	100	1,12	6,18	0,73	78,57	0,05	0,73		3,14	24,67	26,22	16,66	1,73
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,96	0,72	20,52	99,00	0,05			0,43	11,04	50,90	12,00	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,50	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	124,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,20	0,18
452	Печенье "Юбилейное"	30	2,52	1,17	23,13	113,40	0,03		24,04		8,69	32,25	6,60	0,54
	ИТОГО:		41,26	42,89	165,69	1236,05	0,58	24,76	44,04	7,17	161,62	568,04	201,39	1,19

Итого за день:

63,52 67,95 223,96 1792,95 0,79 42,53 381,62 10,14 345,77 965,58 280,54 1,63

Калькулятор:
Технолог
Зав. производством:



Смирнова К.В.
Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Среда

Сезон: осень-зима

рец	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
312	Картофельное пюре с м'сл	200/10	4,17	12,50	25,28	230,28	0,10	4,92	43,50	0,19	50,20	101,00	35,04	1,13
268	Котлеты или биточки мясные	100	11,73	30,38	12,01	370,90	0,10	0,36	6,22	1,24	46,04	186,66	35,56	2,49
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,45
338	Фрукты (яблоко)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	1,10
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,57	132,00	29,33	2,40
	ИТОГО:		23,85	48,45	100,44	917,68	0,30	16,75	49,72	2,28	282,31	474,16	125,43	7,07

ОБЕД:

106	Суп картофельный с рыбными консервами	300/25	2,82	3,60	18,55	171,36	0,13	5,25	17,71	1,04	23,10	207,63	25,53	1,48
203	Макароны отварные с м'сл	200/10	6,81	19,29	39,97	351,25	0,08			2,03	15,75	45,28	9,84	0,45
278	Тефтели мясные с соусом	75/75	12,99	14,00	20,75	261,00	0,09	3,00	43,74	0,75	60,24	307,20	40,77	5,62
45	Салат из свежей капусты с огурцом с м'раст.	100/20	2,78	7,40	13,68	93,65	0,03	22,76		2,56	46,23	34,04	18,66	0,42
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,96	0,72	20,52	99,00	0,05			0,43	11,04	50,90	12,00	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,50	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
350	Кисель	200	0,44	0,07	34,28	139,51	0,01	22,00		0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
	ИТОГО:		32,17	45,38	162,25	1185,91	0,42	53,01	61,45	7,40	171,46	680,15	121,10	9,92
	<i>Итого за день:</i>		56,02	91,83	262,69	2103,59	0,72	69,76	111,17	9,68	453,77	1154,31	246,53	17,59

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством



Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Четверг

Сезон: осень-зима

рец	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
222	Пудинг из творога со стуженным молоком	200/20	29,22	20,20	51,24	503,84	0,13	0,80	125,00	1,62	321,75	421,80	50,80	1,44
386	Ряженка	125	3,63	2,5	5,25	73,75	0,03	0,38	25,00		155,00	118,75	13,50	0,33
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,45
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/12	0,1	0	15,2	70,2		2,13			15,33	23,20	12,27	1,33
341	Фрукты (мандарин)	100	1,28	0,28	19,56	85,20	0,05	33,00		0,17	31,30	14,78	9,28	0,18
	ИТОГО:		38,18	23,48	115,40	849,89	0,26	36,11	150,00	2,44	534,88	622,03	102,35	3,73

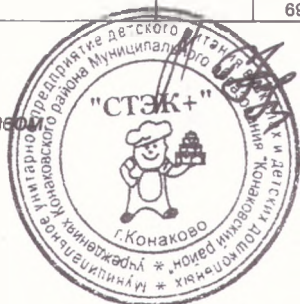
ОБЕД

103	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	4,94	6,10	26,99	155,63	0,19	10,88		1,12	20,06	83,71	20,78	1,28
287	Голубцы ленивые с соусом	200/80	17,37	19,39	1,90	256,23	0,08	17,50	41,30		553,28	315,00	70,65	5,32
71	Овощи порц (огурец, помидор)	100	0,86	0,00	4,00	19,25	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,96	0,72	20,52	99,00	0,05			0,43	11,04	50,90	12,00	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,50	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Зефир	30	0,35	0,00	24,00	96,77					8,04	3,96	2,04	0,8
389	Сок вишневый	200	1,40	0,40	27,83	112,40	0,02	14,80		0,40	34,00	36,60	12,00	0,10
	ИТОГО:		31,27	26,91	119,74	809,42	0,40	49,83	41,30	5,06	649,47	544,89	140,71	9,37
	<i>Итого за день:</i>		69,45	50,39	235,14	1659,31	0,66	85,94	191,30	7,52	1184,35	1168,92	243,06	13,10

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством



Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Вторник

Сезон: осень-зима

рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
204	Макароны отварные с м/сл с сыром	200/10/30	7,45	19,32	51,03	377,04	0,10	0,19	68,21	2,59	333,47	189,47	22,10	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,95
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,57	132,00	29,33	2,40
341	Фрукты (апельсин)	100	1,28	0,28	11,57	54,00	0,02	42,86		0,14	24,29	16,56	9,28	0,21
	ИТОГО:		16,28	22,77	115,95	703,14	0,2	44,52	68,21	3,38	527,83	381,53	77,21	4,11
ОБЕД:														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	300/10	2,18	5,84	14,00	117,32	0,06	12,28		2,86	41,07	63,23	31,23	1,40
259	Жаркое по-домашнему	200/80	19,87	47,18	26,53	612,76	0,59	10,80		4,94	45,90	288,34	68,54	3,45
71	Овощи порц (огурец, помидор)	100	0,88	0,00	4,00	19,25	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,96	0,72	20,52	99,00	0,05			0,43	11,04	50,90	12,00	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,50	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	29,85	122,20	0,02			0,08	20,32	19,36	8,12	0,45
385	Молоко 0,2	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20
	ИТОГО:		35,21	59,12	119,00	1147,67	0,86	32,33	40,00	11,44	381,38	656,55	171,09	7,79
	Итого за день:		51,49	81,89	234,95	1850,81	1,08	76,85	108,21	14,82	909,21	1038,08	248,30	11,90

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством:



Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Среда

Сезон: осень-зима

рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
304	Рис отварной с м/сл	200/10	7,57	17,87	48,30	362,02	0,04		35,43	0,78	3,42	80,71	19,70	0,69
239	Тестели рыбные (пикша)	75/75	13,37	12,33	17,64	241,87	0,10	2,34	27,37	5,07	82,08	177,58	33,39	1,05
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,59
338	Фрукты (яблоко)	1/100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,02	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	1,10
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	10,20	0,80
	ИТОГО:		25,82	31,10	109,36	805,19	0,21	12,61	62,80	6,70	126,60	334,92	88,79	4,19
ОБЕД:														
104	Суп куриный с вермишелью	300/25	8,63	7,44	58,26	275,48	0,12	0,59	27,65	0,35	233,17	197,20	29,43	0,59
123	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20		2,20	151,60	119,00	57,20	2,52
243	Сосиски отварные (молочные)	2/80	10,14	16,14	1,24	192,00				0,62	19,86	102,00	10,96	1,24
71	Овощи порц (огурец, помидор)	100	0,88	0,00	4,00	19,25	0,03	6,65		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,96	0,72	20,52	99,00	0,05			0,43	11,04	50,90	12,00	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,50	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
89	Сок абрикосовый	200	1,00		25,40	105,40	0,02	2,00		0,20	14,00	14,00	8,00	1,80
	ИТОГО:		32,78	40,60	168,20	1105,59	0,33	52,44	27,65	6,93	452,72	537,82	140,79	6,44
	Итого за день:		58,60	71,70	277,56	1910,78	0,54	65,05	90,45	13,63	579,32	872,74	229,58	12,63

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством:



Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Четверг

Сезон: осень-зима

рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога со сметаной	200/20	34,15	25,85	65,45	631,12	0,18	0,62	151,25	1,92	331,37	349,25	37,81	1,11
386	Кефир 3,2% жирности	125	3,63	3,20	5,00	73,75	0,04	0,88	25,00		150,00	118,75	13,50	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,45
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/12	0,1	0	15,2	70,2		2,13			15,33	23,20	12,27	1,13
338	Фрукты (груша)	100	0,40	0,31	10,31	45,50	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	9,80	2,27
	ИТОГО:		42,23	29,86	120,11	937,47	0,29	8,63	176,25	2,97	527,20	550,70	89,88	5,89
ОБЕД:														
102	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,40	17,64	173,32	0,18	2,55		2,94	49,78	165,34	45,90	2,20
265	Плов с мясом	200/80	32,18	32,93	48,56	601,02	0,11	2,37		0,19	26,55	373,61	73,99	4,94
67	Винегрет овощной с зеленым горошком с растительным маслом	100	1,82	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,96	0,72	20,52	99,00	0,05			0,43	11,04	50,90	12,00	1,48
424	Булочка домашняя с маком	50/2,5	4,30	7,10	30,45	197,00	0,05	7,50	0,04	0,25	4,95	8,10		0,12
249	Компот из сухофруктов	200	0,86	0,2	17,0	132,8	0,02	0,60		0,20	5,84	46,00	33,00	0,91
	ИТОГО:		48,60	53,55	143,97	1301,02	0,51	26,02	0,04	6,96	138,56	692,75	188,29	10,72
	<i>Итого за день:</i>		91,83	83,41	264,08	2238,49	0,80	34,65	176,29	9,93	665,76	1243,45	278,17	16,61

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством:



Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.

МУП "СТЭК+" МО "Конаковский район Столовая школы

День: Пятница

Сезон: осень-зима

рец.	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
302	Гречка отварная с м/сл	200/10	13,78	14,83	52,45	390,57	0,26				19,42	275,62	105,00	1,32
243	Сосиски отварные (молочные)	2/60	10,14	16,14	1,24	192,00				0,62	19,86	102,00	10,96	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	1/50	3,95	0,50	24,15	116,9	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,54
341	Фрукты (мандарин)	100	1,24	0,28	19,56	85,20	0,05	33,00		0,17	31,30	14,78	9,28	0,08
392	Какао на молоке с сахаром	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33			113,33	111,11	25,56	2,00
	ИТОГО:		32,93	32,42	123,40	909,78	0,38	34,33	0,00	1,44	195,41	547,01	167,30	5,11
ОБЕД:														
106	Суп картофельный с рыбными консервами	300/25	2,82	3,60	18,55	171,36	0,13	5,25	17,71	1,04	23,10	207,63	25,53	1,48
303	Макароны отварные с м/сл	200/10	6,81	19,29	39,97	351,25	0,08			2,03	15,75	45,28	9,84	0,45
366	Котлета из цыплят	100	15,20	13,60	13,60	237,20	0,07	0,20	20,00	0,37	44,00	96,00	26,00	2,25
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	0,04	4,68		14,80	90,93	55,80	18,11	0,74
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	2/30	3,96	0,72	20,52	99,00	0,05			0,43	11,04	50,90	12,00	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	1/30	2,37	0,30	14,50	70,14	0,03			0,39	6,90	26,10	9,90	0,33
ПР	Зефир	30	0,35		24,00	96,77					8,04	3,96	2,04	0,18
42	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	27,88	124,80	0,01	1,80			6,40	4,40	3,20	0,18
	ИТОГО:		34,40	44,83	173,57	1284,12	0,41	11,93	37,71	19,06	206,16	490,07	106,62	7,04
	<i>Итого за день:</i>		67,33	77,28	296,97	2193,90	0,79	46,26	37,71	20,50	401,57	1037,08	273,92	12,23
	<i>Итого за 10 дней</i>		658,98	784,12	2580,47	19826,12	7,96	566,26	1757,25	119,74	6286,94	10232,96	2642,10	136,29

Калькулятор:

Технолог

Зав. производством:



Смирнова К. В.

Климаева Н. Б.