«Согласовано»
ачальник восточного территориального отдела
правления Роспотребнадзора Саратовской области
_____Д.А.Зубков

«_____» _____2017 года

«Утверждаю»
Директор МБОУ ООШ № 14
_____
«01» 09 2017 года

«Утверждаю»
Руководитель ИП Киселев А.И.
_____А.И.Киселев
«_____» _____2017 года

Перспективное меню с 11 лет и старше

Индивидуальный предприниматель Киселев А.И.

организация

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "ООШ № " г.Энгельс

подпись
дата

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Киселев А.И..
Киселев А.И.

подпись
дата

Меню для организации питания детей с 11 лет и старше

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ п/п	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1 день							
Завтрак							
97/2011 Могильный М.П.	1	Запеканка картофельная с курицей	200	8	9,5	25	395,62
15/2011 Тутельян В.А.	2	Сыр Российский	20	4,98	6,24		77,38
14/2011 Тутельян В.А.	3	Масло сливочное/порциями/	5	0,05	3,63	0,07	33,11
377/2011Тутельян В.А.	4	Чай с лимоном	200/4	0,00	0,00	11,00	42,00
к/к	5	Батон Богатырский обогащенный йодом	30	5,34	0,87	15,29	78,24
				18,37	**20,24**	**51,36**	**626,35**
Обед							
324/2011 Тутельян В.А.	6	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2	8	13,2	121
96/2011 Тутельян В.А.	7	Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/10	9,56	5,32	16,8	146,18
268/2011Тутельян В.А.	8	Биточек из говядины	100	12,46	18,26	18,56	303,63
171/2011Тутельян В.А.	9	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	8,51	52,34	330,87
388/2011 Тутельян В.А.	10	Напиток из шиповника	200	1	0	21	88
к/к	11	Хлеб ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2
к/к	12	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	16,02	67,8
				40,34	**41,02**	**152,86**	**1121,68**
Полдник							
422/2011 Тутельян В.А.	13	Булочка ванильная	50	2,85	4,50	25,00	142,00
389/2011Тутельян В.А.	14	Сок натуральный персиковый	200	0	0	15,2	42
338/2011Тутельян В.А.	15	Яблоко	100	0,90	0,12	15,30	59,90
				3,75	**4,62**	**55,50**	**243,90**
		Итого за день		**62,46**	**65,88**	**259,72**	**1991,93**

2 день							
Завтрак							
212/2011 Тутельян В.А.	1	Омлет натуральный с колбасой вареной	200	12,50	27,50	2,00	436,88
379/2011Тутельян В.А.	2	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,00	16,00	101,00
428/2011Тутельян В.А.	3	Булочка школьная с маслом	30.май	2,51	0,96	16,79	86,00
			370	**18,01**	**31,46**	**34,79**	**623,88**
Обед							
62/Могильный М.П.	4	Салат из моркови с маслом растительным/морковь припущенная	100	1,00	10,00	33,12	82,16
117/2011Тутельян В.А.	5	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	11,00	6,00	9,00	139,00
295/2011Тутельян В.А.	6	Котлета из курицы	100	17,00	10,72	16,00	244,00
198/2011Тутельян В.А.	7	Пюре гороховое	200	8,75	1,60	60,12	289,63
349/2011Тутельян В.А.	8	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	16,00	74,00
к/к	9	Хлеб ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2
к/к	10	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	16,02	67,8
				42,41	**29,25**	**165,20**	**960,79**
Полдник							
386/2011Тутельян В.А.	11	Снежок 2,5%	200	5,60	5,00	25,00	158,00
212/1999 сб.конд.изд.	12	Плюшка Московская	50	3,84	4,18	27,75	161,79
				9,44	**9,18**	**52,75**	**319,79**
		Итого за день		**69,86**	**69,89**	**252,74**	**1904,46**

3 день							
Завтрак							
14/2011 Тутельян В.А.	1	Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,25	0,14	66,21
252/2011 Тутельян В.А.	2	Сосиска отварная	50	9,00	11,00		116,28
205/2011 Тутельян В.А.	3	Макароны отварные с овощами	150	6,74	8,96	50,21	298,35
382/2011 Тутельян В.А.	4	Какао с молоком	200	4,00	4,00	18,00	119,00
428/2011Тутельян В.А.	5	Булочка школьная	30	2,51	0,96	16,79	86,00
				22,35	**32,17**	**85,14**	**685,84**
Обед							
45/2011Тутельян В.А.	6	Салат из свежей капусты/капуста припущенная	100	2,88	5,12	2,88	134,40
102/2011Тутельян В.А.	7	Суп фасолевый на м/к бульоне	250	15,85	10,63	15,00	228,66
301/2011Тутельян В.А.	8	Кнели из курицы с рисом	110	16,30	16,98	5,88	265,89
128/2011Тутельян В.А.	9	Картофельное пюре / картофель отварной	200	5,85	5,00	47,50	256,60
388/2011 Тутельян В.А.	10	Напиток из шиповника	200	1	0	21	88
к/к	11	Хлеб ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2
к/к	12	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	16,02	67,8
				45,54	**38,66**	**123,22**	**1105,55**
Полдник							
389/2011Тутельян В.А.	13	Сок фруктовый яблочный	200	0	0	14,5	57
93/1999 сб.конд.изд.	14	Булочка с изюмом	100	8,82	5,60	70,00	259,00
				8,82	**5,60**	**84,50**	**316,00**
		Итого за день		**76,71**	**76,43**	**292,86**	**2107,39**

4 день							
Завтрак							
223/2011 Тутельян В.А.	1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	30,37	20,76	53,20	367,51
379/2011 Тутельян В.А.	2	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,00	16,00	101,00
14/2011 Тутельян В.А.	3	Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,25	0,14	66,21
к/к	4	Батон Богатырский обогащенный йодом	30	5,34	0,87	15,29	78,24
				38,81	**31,88**	**84,63**	**612,96**
Обед							
143/2011 Тутельян В.А.	5	Овощи тушеные (закуска)	100	2,07	4,86	12,66	102,63
108/2011 Тутельян В.А.	6	Суп с клецками на курином бульоне	250	3,66	6,80	27,38	142,50
291/2011 Тутельян В.А.	7	Плов из курицы	250	21,00	23,00	45,00	382,00
349/2011Тутельян В.А.	8	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	16,00	74,00
к/к	9	Хлеб ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2
к/к	10	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	16,02	67,8
				31,39	**35,59**	**132,00**	**833,13**
Полдник							
545/2011 Могильный М.П.	11	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	32,00	66,00
456/2011 Тутельян В.А.	12	Корж молочный	50	3,31	5,95	20,48	258,40
341/2011 Тутельян В.А.	13	Апельсин	100	0,90	0,08	14,00	59,90
				4,21	**6,03**	**66,48**	**384,30**
		Итого за день		**74,41**	**73,50**	**283,11**	**1830,39**

5 день							
Завтрак							
к/к	1	Горошек зеленый	100	2,80	0,10	9,41	52,32
312/2011Тутельян В.А.	2	Картофельное пюре / картофель отварной	200	3,75	7,5	27,48	60
260/2011Тутельян В.А.	3	Гуляш из говядины	100	15,00	15,00	3,00	221,56
379/2011 Тутельян В.А.	4	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,00	16,00	101,00
14/2011 Тутельян В.А.	5	Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,25	0,14	66,21
428/2011Тутельян В.А.	6	Булочка школьная	30	2,51	0,96	16,79	86,00
				27,16	**33,81**	**72,82**	**587,09**
Обед							
62/Могильный М.П.	7	Салат из моркови с маслом растительным/морковь припущенная	100	1,00	10,00	33,12	82,16
82/2011 Тутельян В.А.	8	Борщ с капустой,картофелем на м/к бульоне со сметаной	250/10	19,35	10,04	12,00	211,61
239/2011 Тутельян В.А.	9	Тефтели рыбные/минтай/ в томате	150	15,00	10,20	35,00	325,50
304/2011 Тутельян В.А.	10	Рис отварной	200	4,54	9,06	33,00	198,21
350/2011 Тутельян В.А.	11	Кисель плодово-ягодный	200	1	2	37	116,9
к/к	12	Хлеб ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2
к/к	13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	16,02	67,8
				44,55	**42,23**	**181,08**	**1066,38**
Полдник							
399/2011 Тутельян В.А.	14	Блинчики с маслом	100/5	7,20	6,00	30,00	196,00
376/2011 Тутельян В.А.	15	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,00
338/2011Тутельян В.А.	16	Яблоко	100	0,90	0,12	15,30	59,90
				8,3	**6,1**	**60,3**	**312,9**
		Итого за день		**80,01**	**82,16**	**314,20**	**1966,37**

6 день							
Завтрак							
173/2011 Тутельян В.А.	1	Каша геркулесовая на цельном молоке	250	7,50	5,17	28,50	195,59
14/2011 Тутельян В.А.	2	Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,25	0,14	66,21
15/2011 Тутельян В.А.	2	Сыр Российский	20	4,98	6,24		77,38
382/2011 Тутельян В.А.	4	Какао с молоком	200	4,00	4,00	18,00	119,00
542/1999 сб.конд.изд.	5	Булочка косичка	50	3,50	7,00	21,00	160,50
				20,08	**29,66**	**67,64**	**618,68**
Обед							
к/к	6	Кукуруза консервированная	60	2,94	0,99	17,04	89,25
101/2011 Тутельян В.А.	7	Суп картофельный с крупой рисовой на м/к бульоне	250	16,50	8,76	18,20	217,69
262/Могильный М.П.	8	Печень по-строгановски	100	10,65	6,63	6,50	203,50
126/2011 Тутельян В.А.	9	Картофель тушеный с луком	200	4,50	11,88	26,25	243,17
883/Могильный М.П.	10	Компот из свежих яблок	200	0,60	0,00	30,86	118,17
к/к	11	Хлеб ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2
к/к	12	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	16,02	67,8
				38,85	**29,19**	**129,81**	**1003,78**
Полдник							
389/2011Тутельян В.А.	13	Сок фруктовый мультифрукт	200	2,00	0,00	21,00	51,00
218/1999 сб.конд.изд.	14	Коврижка 2-х слойная	50	3,10	5,90	25,34	175,00
				5,10	**5,90**	**46,34**	**226,00**
		Итого за день		**64,03**	**64,75**	**243,79**	**1848,46**

7 день							
Завтрак							
211/2011 Тутельян В.А.	1	Омлет натуральный с сыром	200	17,50	22,50	2,81	346,88
14/2011 Тутельян В.А.	2	Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,25	0,14	66,21
379/2011 Тутельян В.А.	3	Кофейный напиток на молоке	200	3,00	3,00	16,00	101,00
428/2011Тутельян В.А.	4	Булочка школьная	30	2,51	0,96	16,79	86,00
				23,11	**33,71**	**35,74**	**600,09**
Обед							
45/2011Тутельян В.А.	5	Салат из свежей капусты/капуста припущенная	100	2,88	5,12	2,88	134,40
101/2011Тутельян В.А.	6	Суп картофельный с крупой пшенной на м/к бульоне	250	12,38	6,56	15,05	153,51
271/2011Тутельян В.А.	7	Котлеты из говядины	100	10,31	8,61	21,50	274,45
198/2011Тутельян В.А.	8	Пюре гороховое	200	8,75	1,60	60,12	289,63
388/2011 Тутельян В.А.	9	Напиток из шиповника	200	1	0	21	88
к/к	10	Хлеб ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2
к/к	11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	16,02	67,8
				38,98	**22,82**	**151,51**	**1071,99**
Полдник							
377/2011Тутельян В.А.	12	Чай с лимоном	200/4	0,00	0,00	11,00	42,00
230/1999 сб.конд.изд.	13	Сочник с творогом	50	5,13	8,60	49,00	235,47
				5,13	**8,60**	**60,00**	**277,47**
		Итого за день		**67,22**	**65,13**	**247,25**	**1949,55**

8 день							
Завтрак							
175/2011 Тутельян В.А.	1	Каша пшенно-рисовая на цельном молоке	250	8,65	7,85	52,80	277,00
382/2011 Тутельян В.А.	2	Какао с молоком	200	4,00	4,00	18,00	119,00
109/1999 сб.конд.изд.	3	Булочка домашняя	50	2,95	4,62	25,22	156,00
				15,60	**16,47**	**96,02**	**552,00**
Обед							
324/2011 Тутельян В.А.	4	Свекла тушеная	100	2	8	13,2	121
88/2011 Тутельян В.А.	5	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	6,95	6,00	9,00	152,81
83/Могильный М.П.	6	Жаркое из курицы по-домашнему	250	19,61	15,25	16,00	365,93
883/Могильный М.П.	7	Компот из свежих яблок	200	0,60	0,00	30,86	118,17
к/к	8	Хлеб ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2
к/к	9	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	16,02	67,8
			631,5	**32,82**	**30,18**	**100,02**	**889,91**
Полдник							
386/2011 Тутельян В.А.	10	Ряженка	200	5,66	5,88	8,20	110,20
к/к	11	Печенье сахарное	50	2,50	5,60	26,00	292,00
				8,16	**11,48**	**34,20**	**402,20**
		Итого за день		**56,58**	**58,13**	**230,24**	**1844,11**

9 день							
Завтрак							
312/2011Тутельян В.А.	1	Картофельное пюре / картофель отварной	200	5,85	5,00	47,50	256,60
295/2011 Тутельян В.А.	2	Биточек куриный	100	11,13	11,50	16,00	220,00
15/2011 Тутельян В.А.	2	Сыр Российский	20	4,98	6,24		77,38
14/2011 Тутельян В.А.	4	Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,25	0,14	66,21
545/2011 Могильный М.П.	5	Напиток из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	32,00	66,00
428/2011Тутельян В.А.	6	Булочка школьная	30	2,51	0,96	16,79	86,00
			480	**24,57**	**30,95**	**112,43**	**772,19**
Обед							
62/Могильный М.П.	7	Салат из моркови с маслом растительным/морковь припущенная	100	1,00	10,00	33,12	82,16
119/2011Тутельян В.А.	8	Суп гороховый на м/к бульоне со сметаной	250	6,00	5,00	19,50	148,00
227/2011Тутельян В.А.	9	Рыба припущенная /минтай/	150	18,97	12,6	2,7	350,47
143/2011Тутельян В.А.	10	Рагу овощное	200	3,9	13,75	24,1	277,88
883/Могильный М.П.	11	Компот из свежемороженых ягод	200	0,60	0,00	30,86	118,17
к/к	12	Хлеб ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2
к/к	13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	16,02	67,8
			635	**34,13**	**42,28**	**141,24**	**1108,68**
Полдник							
377/2011Тутельян В.А.	14	Чай с лимоном	200/4	0,00	0,00	11,00	42,00
219/2011Тутельян В.А.	15	Сырники со сгущенным молоком	100/10	11,68	5,50	16,50	192,50
338/2011Тутельян В.А.	16	Яблоко	100	0,90	0,12	15,30	59,90
				12,58	**5,62**	**42,80**	**294,40**
		Итого за день		**71,28**	**78,85**	**296,47**	**2175,27**

10 день							
Завтрак							
55/Могильный М.П.	1	Запеканка рисовая с творогом	200	10,30	15,00	53,45	395,63
14/2011 Тутельян В.А.	2	Масло сливочное/порциями/	10	0,1	7,25	0,14	66,21
376/2011 Тутельян В.А.	3	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	57,00
к/к	4	Батон Богатырский обогащенный йодом	30	5,34	0,87	15,29	78,24
				15,94	**23,12**	**83,88**	**597,08**
Обед							
143/2011Тутельян В.А.	5	Овощи тушеные (закуска)	100	2,07	4,86	12,66	102,63
82/Могильный М.П.	6	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	250	16,00	7,00	15,00	186,00
280/2011Тутельян В.А.	7	Фрикадельки из говядины в соусе	100	6,00	14,63	8,00	244,00
171/2011Тутельян В.А.	8	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,66	8,51	52,34	330,87
349/2011Тутельян В.А.	9	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	16,00	74,00
к/к	10	Хлеб ржаной	30	1,38	0,21	14,94	64,2
к/к	11	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,72	16,02	67,8
				40,39	**35,93**	**134,96**	**1069,50**
Полдник							
к/к	12	Йогурт питьевой	200	5,80	5,88	8,20	110,20
555/1999 сб.конд.изд.	13	Булочка сахарная	50	3,84	4,18	27,75	161,79
				9,64	**10,06**	**35,95**	**271,99**
				65,97	**69,11**	**254,79**	**1938,57**
		Итого за день		**65,97**	**69,11**	**254,79**	**1938,57**
		Итого за 10 дней		**68,85**	**70,38**	**267,52**	**1955,65**
							627,6
Итого завтрак за 10 дней							**1023,1**
Итого обед за 10 дней							**304,9**
Итого полдник за 10 дней							**1955,7**
Итого в среднем за день							