

Согласовано:

ТОУ «РОСПОТРЕБНАДЗОР»

Хабаровского края

Верхнебуреинского района

п. Сулук

2017 года



Согласовано:

ИО директора МБОУ СОШ № 20

И.В. Михайлова

«16» октября 2017 года



**Перспективное меню
Горячих завтраков для питания учащихся МБОУ СОШ №20 и Сулук
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края**

Разработано по сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий
Для питания школьников
п. Сулук

№ рецепту ры блюда	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность, Ккал
			брутто, Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 день Горячий завтрак										
51/ 2000г.	Салат из морской капусты с яйцом	морская капуста яйца куриные, шт/г кукуруза консервирован.	51 1/6 14,5	50У* 10 10	70	7-90	2,6	1,9	3,6	15,1
278/33 1 /2007г	Тефтели в сметанном соусе с томатом	тефтели, п/ф /мясо-47г/ соус: сметана мука томат паста соль лук репчатый, морковь масло сливочное	5 1 1 1 1 5 6 2	1/100 50 5 1 1 1 3/3 2	150	51-22	8,4	7,9	13,5	185
171 /2007г.	Каша гречневая с маслом	крупа гречневая соль вода масло сливочное	53 1 135 10	52 1 135 10	150	6-07	9,8	11,2	33,4	235
376/ 2007г	Чай с сахаром	чай вода Выход массы заварки сахар песок вода	0,1 54 30 150	0,1 54 50 30 150	200	3-00	0,3	0	15	82
	Хлеб пшеничный, ржаной			1/30	1/30	1-81	2,5	1,2	28,4	72
	итого				70-00	23,6	23,2	22,2	98,4	589,1

№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче- ская ценность, Ккал
			брутто, Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2 день Горячий завтрак										
70/2007 г.	Салат из рыбный с зелен горошком, яйцом	консервы рыбные натур зеленый горошек консервированный яйца куриные, шт/г	83 15 ½ 20	80 10 ½ 20	110	26-56	4,6	1,9	15,9	42,7
204/ 2007г.	Макаронны отварные с сыром, маслом	макаронные изделия сыр масло сливочное соль	76 26 15 1	75 25 15 1	260	30-80	8,2	7,3	20,3	226
382 /2007г.	Какао с молоком	какао порошок молоко, сгущ с сахаром сахар песок вода	4 40 3 200	4 40 3 200	200	7-00	3,8	3,2	19,2	150,8
14/ 2007г.	Масло сливочное /порциями/	масло /порциями/	11	10	10	2-02	0,1	8,2	0,1	75
	Хлеб пшеничный, ржаной			2 кус	30/30	3.62	5.0	1,2	28,4	94
	итого				70-00	21,7	21,8	21,8	183,9	588,5

№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче- ская ценность, Ккал
			брутто, Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3 день Горячий завтрак										
70/2007	Овощи натуральные соленые	огурцы соленые	50	50	50	6-38	0,24	0	0,96	5,4
289/2007	Рагу овощное с курицей	картофель морковь лук репчатый капуста белокочанная перец сладкий фасоль консервированная масло растительное масло сливочное лавровый лист соль соус: сметана мука пшеничная вода или бульон масло сливочное куры /окорочки/ масло растительное	288 21 21 16 10 11 10 5 0,0001 1 10 2 120 5 76 5	220 17 18 12 8 11 10 5 0,0001 1 50 10 2 120 5 65 5	50/250	40-98	15,1	10,2	28,9	268
380/2007	Кофейный напиток	кофейный напиток молоко, сгущенное с сахаром сахар песок вода	4 40 3 200	4 40 3 200	200	7-00	2,6	1,9	25,9	146
17/2007	Масло сливочное/порциями/	Масло сливочное/порциями/	11	10	10	2-02	0,1	7,2	0,1	75

№ рецептуры блюды	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче- ская ценность, Ккал
			брутто, Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4 день Горячий завтрак										
180/200 7 г.	Мюсли с фруктами	крупы геркулесовая изюм, курага фрукты консервирован, сок от фруктов, консервы молоко сухое вода на молоко сахар песок соль, масло сливочное	45 10 10 10 13 87 10 1 10	45 10 10 10 13 87 10 1 10	250/10	16-50	8,2	8,9	34,7	261
7/2007г.	Бутерброды горячие с сыром, колбасными изделиями	Сыр колбаса вареная масло сливочное булка бутербродная	31 21 11	30 20 10 100	30/20/10/100	35-69	6,6	10,1	6,6	128
377/ 2007г.	Чай с сахаром и лимоном	чай вода Выход массы заварки сахар песок вода лимон	0,1 54 30 150 11	0,1 54 30 150 10	200/25/10	6-00	0,3	0	15	105
	Хлеб пшеничный, ржаной			1/30	1/30	1-81	5,0	1,2	28,4	94
	Итого					60-00	20,1	20,2	84,7	588,0

№ рецептуры блюды	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче- ская ценность, Ккал
			брутто, Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
5 день Горячий завтрак										
73/2007	Икра овощная	икра кабачковая	41	40	40	4-51	0,6	0,9	4,8	17,2
234 /2007г.	Котлета рыбная	котлета рыбная, п/ф масло растительное масло сливочное	2 10	100 2 10	100/10	37-70	9,1	6,7	7,6	227
128 /2007г.	Картофельное пюре	картофель молоко сухое вода на молоко масло сливочное, соль	177 3 25 10 1	132 3 25 10 1	160	20-28	5,8	11,8	17,2	165
349/ 2007г.	Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар песок кислота лимонная вода	20 30 0,1 200	50* 30 од 200	200	5-70	0,08	0	29,8	107,6
	Хлеб пшеничный, ржаной			1кус	30	1-81	5,0	1,2	28,4	72
	ИТОГО:				70-00	20,58	20,6	87,8	59,4	518,8

№ рецептуры блюды	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность, Ккал
			брутто, Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
6 день Горячий завтрак										
68/2007	Винегрет с сельдью	сельдь слабосоленая картофель свекла морковь огурцы соленые лук репчатый масло растительное горошек зеленый коисерв.	62 18 23 8 12 4 6 10	30 10 12 6 7 3 6 6	30/50	1 18-91	3,9	4	5,6	• 78,3
212/200 7г.	Омлет, смешанный с мясными продуктами, с маслом	яйца куриные /шт, г/ молоко сухое сливочное сосиска, п/ф масло растительное соль масло сливочное	2/80 2 2 2 2 1 10	2/80 2 2 45/47* 2 1 10	130/10	44-47	12,1	15,8	25,3	288,1
376/ 2007г.	Чай с сахаром	чай вода Выход массы заварки сахар песок вода	0,1 54 25 150	0,1 54 50 25 150	200/25	3-00	0,3	0	25	78 144
	Хлеб пшеничный, ржаной			2 кус	30/30	3-62	5,0	1,2	28,4	
	ИТОГО:					60-00	21,3	21,0	84,3	588,4

№ рецептуры ры блюда	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность, Ккал
			брутто Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
7 день Горячий завтрак										
51/ 2000г.	Салат из морской капусты с яйцом	морская капуста яйца куриные, шт/г кукуруза консервирован.	81 1/6 10 14,5	80 1/6 10 10	80/10/10	10-50	1,9	0,9	4,6	21,4
255/200 7 г.	Печень по- строгановски	печень говяжья масло растительное лук репчатый сметана соль	89 6 10 20 1	74 6 8 20 1	100	42-62	9,6	8,4	8,8	141
171 /2007г.	Каша гречневая с маслом	крупа гречневая соль вода масло сливочное	53 1 135 10	52 1 135 10	150	6-07	6,7	10Д	21,2	235
350 2007г.	Кисель брусничный	брусника вода сахар песок крахмал картофельный	22 18 6 30 9	22 18 6 30 9	200	9-00	0,1	0	21,9	118,8
	Хлеб пшеничный, ржаной			1 кус	30	1-81	2,5	1,2	28,4	72,0
	ИТОГО:				70-00	20,8	20,3	84,9	86,9	518,2

№ рецепту ры блюда	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет.	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность, Ккал
			брутто, Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8 день Горячий завтрак										
274/200 7г.	Зразы рубленые из говядины с соусом сметанным с томатом	зразы, п/ф соус: сметана мука томат паста соль масло сливочное, бульон	3 1 1 1 6 45	1/100 50 3 1 1 1 6 45	150	51-92	9Д	7,5	12,7	203
128 /2007г.	Картофельное пюре	Картофель молоко сухое вода на молоко масло сливочное, соль	118 3 25 10 1	88 3 25 10 1	100/10	11-46	4,9	10,4	17,6	160
376/ 2007г.	Чай с сахаром	чай вода выход массы заварки сахар песок вода	од 54 25 150	0,1 54 50 25 150	200/25	3-00	0,3	0	25	82
	Хлеб пшеничный, ржаной			2 кус	30	3-62	5,0	1,2	28,4	144
	ИТОГО:				70-00	19,3	19,1	83,7	83,7	589

№ рецептуры ры блю	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность, Ккал
			брутто , Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
9 день Горячий завтрак										
3/ 2007г.	Бутерброд с сыром	масло сливочное сыр твердых сортов булочка бутербродная	11 41 50	10 40 50	100	29-47	6,5	8,7	16,2	154
132/200 7г.	Каша молочная с маслом сливочным, фруктами	крупа пшеничная или крупа пшеничная молоко сухое вода на молоко сахар песок /соль/ масло сливочное изюм /курага/	51 51 20 25 1 10 15	51 51 14 120 25 1 10 20	300/10	21-72	9,1	8,2	39,9	271
379 /2007г.	Кофейный напиток	кофейный напиток молоко, сгущен с сахаром сахар песок, вода	4 40 3 200	- 4 40 3 200	200	7-00	2,6	2,0	14,3	91,3
	Хлеб пшеничный, ржаной		1 кус	1/30	1/30	1-81	2,5	1,2	14,2	72,0
	ИТОГО:					60-00	20,7	20,1	84,6	588,3

№ рецептуры ры блюда	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность, Ккал
			брутто Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
10 день Горячий завтрак										
	Яйца куриные вареные		40	40	40	11-00	5,3	3,2	13,6	83,1
14/2007г	Масло сливочное /порциями/	Масло сливочное /порциями/	11	10	10	2-02	0,1	8,2	0,1	75
394/200 7г.	Вареники овощные с маслом	вареники с картофелем или капустой, п/ф соль, масло сливочное	1 10	180 10	200/10	38-17	8,6	6,6	32,6	221
382 /2007г.	Какао с молоком	какао порошок молоко, сгущ с сахаром сахар песок вода	4 40 3 200	4 40 3 200	200	7-00	3,8	2,2	23,7	137,8
	Хлеб пшеничный, ржаной		1 кус	1/30	1/30	1-81	2,5	0,2	14,4	
72,0	ИТОГО:					60-00	20,3	20,4	84,4	588,9

№ рецептуры ры блюда	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность, Ккал
			брутто, Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
11 день Горячий завтрак										
67/2007 г	Винегрет овощной	картофель свекла морковь огурцы соленые лук репчатый масло растительное горошек зеленый консервированн ый	37 46 16 24 8 10 15	25 28 10 14 6 10 10	100	12 86	1,4	2,6	6,6	63,0
391/2007г	Пельмени отварные с маслом	пельмени говяжьи, п/ф масло сливочное, соль	10 2	162 10 2	180/10	49-63	19,6	17,5	43,2	345,6
349/ 2007г	Компот из сухофруктов	сухофрукты сахар песок кислота лимонная вода	20 30 0,1 200	50 30 0,1 200	200	5-70	0,08	0	19,8	107,6
	Хлеб пшеничный, ржаной		1 кус.	30	30	1,81	0,5	1,2	14,4	72
	Итого:		-		70-00	21,5	21,3	84,0	84	588,2

№ рецептуры блюда	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче- ская ценность, Ккал
			брутто, Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12 день Горячий завтрак										
1/2007 г.	Бутерброд с маслом	масло сливочное булочка с маком	10 50	10 50	60	11-02	2,6	9,3	14,3	14
223/2007г	Запеканка из творога	творог крупа манная сахар песок морковь яйца куриные, шт/г молоко сухое вода на молоко масло растительное сахари панировочные сметана, соль молоко сгущенное с сахаром.	97 10 10 12 1/58 2 7 2 2 10 1 30	97 10 10 10 9 1/5 8 2 7 2 2 10 1 30	150/30	40-17	11,7	7,4	16,5	202,3
379/2007г.	Кофейный напиток	кофейный напиток молоко, сгущен с сахаром сахар песок, вода	4 40 3 200	4 40 3 200	200	7-00	2,6	2,0	25,0	95,3
	Хлеб пшеничный, ржаной		1кус	30	30	1-81	2,5	1.2 28,8	144	
	ИТОГО:					60-00	19,4	19,9	84,6	588,6

№ рецептуры ры блюда	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7- 11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетиче ская ценность, Ккал
			брутто, Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
13 день Горячий завтрак										
53/2007 г.	Салат из свеклы с зеленым горошком	свекла зеленый горошек комсервир. яблоки свежие лук репчатый масло растительное	45 10 13 3 5	33* 6 9 2 5	50	7-37	2,9	6,7	5,3	82,0
213/2007г	Омлет, смешанный с отварным картофелем, мясными продуктами	яйца куриные молоко сухое масло сливочное картофель масса отварного картофеля масло растительное соль котлета куриная, п/ф масло растительное масло сливочное	1/40 2 2 99 5 1 2 10	1/40 2 2 62 60 5 1 1/100 2 10	180/10	46-01	11,8	13,3	25,5	224,7
376/ 2007г.	Чай с сахаром	чай вода Выход массы заварки сахар песок вода	од 54 25 150	0,1 54 50 25 150	200/25	3-00	3,8	0,2	25	137,8
	Хлеб пшеничный, ржаной			2 кус	30/30	30/30	3-62	2,5	1,2	144
	ИТОГО:				70-00	21,0	21,4	84,2	57	588,5

№ рецептуры блюд	Наименование блюда	Сырье и продукция, входящие в рецептуру	Кол-во г на порцию		Нормы выпуска готового блюда с 7-11 лет	Стоимость порции, руб/коп	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, Ккал
			брутто, Г	брутто, Г			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
14 день Горячий завтрак										
51/ 2000г.	Салат из морской капусты	морская капуста		50	50	7-90	2,6	2,8	4,6	24,3
1227/330 ; /2007г.	Рыба тушеная с овощами	навага св/мор вода или бульон морковь лук репчатый томат паста масло растительное соль лавровый лист зелень сушеная масло сливочное	210 19 23 12 1 5 1 0,0001 0,000 10	105 19 18 10 1 5 1 0,0001 0,0002 10	85/50/10	39-41	10,1	7,3	4,8	104,1
171 /2007г.	Каша рисовая с маслом	крупа рисовая вода на крупу масло сливочное соль	53 159 10 1	53 159 10 1	150/10	6-07	3,5	8,8	22,01	258
376/ 2007г.	Чай с сахаром	чай вода Выход массы заварки сахар песок вода	0,1 54 25 150	0,1 54 50 25 150	200/25	3-00	0,3	0	25	58
	Хлеб пшеничный, ржаной		2 кус.	30/30	30/30	3-62	5,0	1,2	28,4	144
	ИТОГО:					60-00	21,5	20,1	84,8	588,4

Для приготовления блюд используется йодированная соль. Применяется «С»- витаминизация 3-х блюд

Для выпечки хлебобулочных изделий используете соль йодированную