

«Согласовано»

ПГУЗПП

Рекомендовано
Карпова Д.В. 2017

«Утверждаю»
Директор ГУ СОШ №26 Щербакова Л.А.



Щербакова Л.А.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
4-х недельное меню
для питания детей
из числа малообеспеченных семей**

Основание: Единые стандарты по рациону питания школьников (методические рекомендации) 2017 г.
Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания 1989 г.
Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания 2003 г.

Директор ГУ СОШ № 26

Щербанова Л.А. Щербанова Л.А.



1 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход в гр.	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
1 день	Салат из свеклы с яблоком	50	35	1,1	2,25
	Плов из курицы	215	377	6,06	8,7
	Чай с лимоном	200	40	3,07	2,75
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
2 день	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	50	53	7,28	5,78
	Котлета рыбная, соус молочный	60/40	92,3	5,1	7,8
	Картофельное пюре	150	152,5	0,5	0,02
	Хлеб	30	72,6	2,43	0,3
	Сок мультифрукт	200	108	1,4	
	Тефтеля мясная	50/30	190	8,87	9,83
3 день	Рожки с подливом	150	147	3,6	6,8
	Кисель	200	109,1	0,16	0,16
	Сузбеше или запеканка творожная	100/50	703/351	7,0	22,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
	Салат из свежих овощей	50	35	0,5	4,95
4 день	Котлета из курицы	50/30	196	8,08	5,08
	Каша гречневая	150	149	3,4	5,35
	Чай с молоком с медом	200/30	203	1,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
	Биточки мясные, соус томатный	50/30	147	0,75	1,5
5 день	Пюре гороховое	150	242,2	20,3	17
	Компот из сухофруктов	200	119,3	0,14	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
	Салат витаминный	50	34	0,65	0,55
6 день	Гуляш из говядины	50/50	105,1	12,33	11,2
	Каша перловая	150	202	4,5	6
	Молоко	200	104	5,6	5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3

Щербанова Л.А.

2 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход в гр.	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
1 день	Голубцы ленивые(рис+мясо)	200	296	0,65	1,5
	Компот из сухофруктов	200	94,2	8,87	9,83
	Фрукты(яблоко)	100/50	80/40	4,05	5,69
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
2 день	Рагу овощное с курицей(говядиной)	200(140/60)	228	21,71	16,55
	Чай с медом	200/30	228	0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
3 день	Салат из свежих овощей- морковь,капуста,яблоко	50	33	22,94	6,22
	Котлета рыбная,соус молочный	150	224	0,2	
	Кисель ягодный	200	102,7	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
4 день	Зразы мясные,соус	50/30	153,1	0,7	1
	Картофельное пюре	150	152,5	6,95	2,55
	Чай с молоком	200	107	3,6	5,7
	Сузбеше или зразы из творога	100/50	703/351	0,5	0,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
5 день	Салат из моркови с яблоком	50	34	6,2	6,6
	Тефтеля мясная,соус	50/30	190	3,4	5,35
	Каша гречневая	150	149	3,07	2,75
	Сок мультивитамин	200	108	7	22,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
6 день	Куры отварные,соус	50/50	168,2	19,72	17,89
	Каша пшеничная	150	213,7	4,72	6,75
	Сок яблочный	200	88	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3

3 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход в гр.	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
1 день	Мясо тушеное	50/50	168,2	0,33	1,43
	Каша ячневая	150	220	11,37	7,37
	Кефир	200	106	38,42	5,49
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
2 день	Тефтеля рыбная, соус молочный	60/40	92,3	0,5	4,95
	Картофельное пюре	150	152,5	7,28	5,78
	Сок мультифрукт	200	108	3,34	6,05
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
3 день	Тефтеля мясная, соус	50/30	190	8,87	9,83
	Рожки с подливом	150	147	3,6	6,8
	Чай с лимоном	200	41	0,14	0,03
	Ватрушка с творогом	60	167,1	6,9	6,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
4 день	Салат из моркови	50	53	8,08	5,08
	Котлета мясная	50/30	183	3,4	5,35
	Гороховое пюре	150	138	1,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
	Компот из сухофруктов	200	94,2		
5 день	Салат витаминный (капуста, морковь, яблоки)	50	34	0,65	0,55
	Домашнее жаркое	200	220,8	22,94	6,22
	Кисель фруктовый	200	102,7	0,5	0,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
6 день	Салат из свеклы	50	20	18,2	14,5
	Мясо курицы в соусе	50/30	195	0,2	
	Рис припущенный	150	224	0,6	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3

4 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход в гр.	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
1 день	Рыба тушеная на молоке	50/30	89,1	0,7	2,54
	Картофельное пюре	150	152,5	7,78	5,78
	Сок персиковый(абрикосовый)	200	110	3,34	6,045
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
2 день	Салат овощной	50	36,6	0,46	2,9
	Биточки мясные	50/30	183	6,06	2,7
	Гороховое пюре	150	138	8,42	5,49
	Компот из свежих яблок	200	89	0,16	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
3 день	Огурец свежий(нарезка)	30	7	0,85	1,5
	Плов с курицей	210	377	19,72	17,89
	Сузбеше(творожный пудинг)	100/50	703/351	4,72	6,72
	Кисель ягодный	200	102,7	5,6	6,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
4 день	Салат из моркови с яблоками	50	45,5	13,1	0,8
	Котлета куриная	50/30	196	3,9	5,6
	Рожки отварные	150	170	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
	Компот из свежих яблок	200	89		
5 день	Свекла отварная с маслом	50	34	0,76	0,61
	Мясо тушеное	50/30	168,2	20,3	17
	Каша перловая	150	213,7	0,5	0,02
	Кефир	200	118	7	22,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3
6 день	Салат из моркови с изюмом	50	46,7	0,33	1,43
	Жаркое с говядиной	220	212,3	10,3	10,6
	Компот из сухофруктов	200	94,2	0,04	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	72,6	2,43	0,3