



Е.Ф. Остапчук

МБОУ «Гореловская ООШ»

Меню

основного (организованного) питания
для возрастной категории 12-16 лет

сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания 2021г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2021 г.

Столбец1	Столбец2	Столбец3	Столбец4	Столбец5	Столбец6	Столбец7	Столбец8	Столбец9	Столбец10	Столбец11	Столбец12	Столбец13	Столбец14	
№ ре-цеп-туры	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Минеральные в-ва, мг.				Витамины, мг.			Энерг. ценность (ккал)	
						Ca	P	Mg	Fe	B1	A	E	C	
1-й день														
Завтрак														
3	бутерброд с сыром	30\15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
доп	печенье фасованное	120	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0		2,13	140
874	фрукт	200	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	131
	ВСЕГО:		16,18	28,43	40,39	153,33	98,2	17,52	0,55	0,01	39	0,11	393,61	292,74
Обед														
384	каша манная вязкая или	250\7	3,4	3,96	27,83	8,6	29,4	5,9	0,36	0,03	20	0	0	197
384	каша пшенная вязкая	250\7	3,4	3,96	27,83	8,6	29,4	5,9	0,36	0,03	20	0	0	197
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
3	бутерброд с сыром или	30/15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
доп	булочка с повидлом или	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
доп	печенье фасованное	200	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0		2,13	140
847	фрукт: яблоко или	200	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	131
847	груша или	200	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	80,76
847	банан или	200	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	283,92
847	апельсин	200	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	81
	ВСЕГО:		37,7	58,4	147,34	137,18	247,4	310,14	1,54	0,12	0,11	4,05	23,17	1195,56

2 день														
Завтрак														
384	каша пшеничная вязкая	250\7	2,32	3,96	28,97	4,7	50,6	16,4	0,36	0,02	20	0	0	197
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	131
	ВСЕГО:		17,48	28,38	69,36	32,93	99,90	38,57	2,09	0,13	20,03	1,51	2,13	426,14
Обед														
679	каша гречневая рассыпчатая или	250\7	8,95	6,73	43	15,57	250,2	81	4,73	0,22	0,02	0,03	0	307,26
694	пюре картофельное	250\7	3,67	5,76	24,53	44,37	103,91	33,3	1,21	0,16	30,6	20,8	21,8	183
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7
636	голубцы с мясом и рисом или	120	11,78	12,91	14,9	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	51	2,13	1,13	223
618	тефтели мясные	120	11,78	12,91	14,9	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	51	2,13	1,13	223
867	компот из плодов и ягод сушеных	200/20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0	1,08	94,2
	сок	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6
79	салат из белокочанной капусты или	150\6	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	87,4
59	салат из свежих огурцов и помидоров или	150\6	0,59	3,69	2,24	11,21	20,77	9,76	0,44	0,03	10,06	0	10,06	74,2
63	салат из сырых овощей	150\6	0,76	6,09	2,38	21,85	40,02	13,3	0,57	0,03	0	0	9,5	67,3
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
	ВСЕГО:		42,36	53,13	154,65	137,18	764,3	499,86	1,54	0,12	0,11	28,77	50,51	1437,8
3 день														
Завтрак														
384	каша овсяная "геркулес" молочная вязкая	250\7	6,62	7,9	28	236	41,83	1,9	1,3	0,1	0,1	0,2	8,025	284
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
	шоколад	90	4	0,6	21	68	87,02	17,44	1	0,08	0,03	1,12	0,22	101
	ВСЕГО:		13,28	8,92	63,39	316,9	154,95	29,24	3,03	0,21	0,13	1,71	8,245	483,14
Обед														
197	суп рассольник петербургский или	250/10	1,68	4,09	13,27	21,16	57,56	20,72	0,78	0,08	0	0	6,03	121,75
187	щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1,4	3,91	6,79	34,66	38,1	17,8	0,64	0,05	0	0,05	14,77	84,75
883	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах или	200	0,2	0	32,6	18	4,29	0	0,6	0	0	0	0	395
959	какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	122	90	14	0,56	0,04	1,3	0,01	1,3	145,2
3	бутерброд с сыром или	30/15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт: яблоко или	200	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	131
847	груша или	200	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	80,76
847	банан или	200	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	283,92
847	апельсин	200	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	81
доп	печенье фасованное	120	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
	ВСЕГО:		29,27	42,01	165,56	404,33	409,59	179,37	9,31	0,38	49,8	1,97	109,4	1658,26

4 день														
Завтрак														
390	каша рисовая молочная жидкая	250\7	3,672	6,336	23,4	43,686	1,278	0,126	0,126	6,228	168,264	27,72	0,28	263,2
	сок	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
доп.	вафли	120	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0		2,13	140
	ВСЕГО:		7,13	6,96	43,99	64,59	1,93	0,11	0,07	2,96	168,26	28,31	4,28	419,94
Обед														
645	плов из птицы, дичи, кролика или	210\100	20,3	17	35,69	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	1,01	471,25
642	рагу из птицы, дичи. Кролика или субпродуктов	210\100	2,29	11	14,44	23,9	61,8	27,8	0,98	0,07	8,67	31	8,67	199,2
	сок или	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6
868	компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	1,08	94,2
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
79	салат из белокочанной капусты или	150\6	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	87,4
711	свекла тушеная или	150	2,35	4,6	12,33	38,24	60,79	29,63	1,77	0,03	0	6,2	6,72	100,1
63	салат из сырых овощей	150\6	0,76	6,09	2,38	21,85	40,02	13,3	0,57	0,03	0	0	9,5	67,3
847	фрукт	150	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
	ВСЕГО:		30,65	42,96	128,88	207,19	436,94	157,53	12,44	0,31	30,65	87,17	31,04	1241,69
5 день														
Завтрак														
390	каша манная молочная жидкая	250\7	14,4	11,664	11,6	26,128	1,032	0,064	0,104	0,896	210	0	0,45	197
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
3	бутерброд с сыром или	30/15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,17
847	фрукт	100	0,9	15,8	2,6	0	98	21,4	0	0,4	0,15	5,8	36,8	65,5
	ВСЕГО:		21,44	32,31	28,98	171,03	200,13	36,61	1,97	495,43	249,15	6,3	37,36	485,41
Обед														
210	суп с рыбными консервами или	250	6,89	6,72	11,47	36,24	141,22	37,88	1,01	0,08	7,29	12	7,26	167,25
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	5,83	4,56	13,59	25,52	103,97	32,01	1,29	0,12	9,87	3,96	9,5	118,8
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
доп.	вафли фасованные	120	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
847	фрукт: яблоко или	200	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	131
847	груша или	200	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	80,76
847	банан или	200	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	283,92
847	апельсин	200	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	81
	ВСЕГО:		32	37,5	126,86	176,67	389,63	191,49	9,28	0,4	26,66	17,76	101,98	1100,87

6 день														
Завтрак														
3	бутерброд с сыром	30\15	3,48	4,43	0,39	132	75	2,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
847	фрукт	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	0,33	0,05	0	0,3	0,05	65,5
доп.	сгущенное молоко	360	7,9	8,7	54,4	7,5	8,25	6,25	1,65	0,02	0	0,15	7,5	900
	ВСЕГО:		12,18	13,73	82,29	169,5	99,75	22	1,76	405,5	39	0,56	7,66	1118,24
Обед														
384	каша пшеничная вязкая или	250\7	2,32	3,96	28,97	4,7	50,6	16,4	0,36	0,02	20	0	0	197
384	каша вязкая кукурузная	250\7	4,075	0,6	0,6	9,85	29,4	5,9	1,33	0,06	20	0	1,09	197
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
3	бутерброд с сыром или	30\15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
доп.	булочка с повидлом или	100	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	1	0,08	0,03	1,12	2,13	140
доп.	печенье фасованное	120	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
847	фрукт: яблоко или	200	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	131
847	груша или	200	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	80,76
847	банан или	200	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	283,92
847	апельсин	200	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	81
	ВСЕГО:		41,655	59,21	157,76	276,79	322,64	161,42	9,82	0,37	88,53	3,03	88,55	1473,56
7 день														
Завтрак														
384	каша вязкая кукурузная	250\7	4,075	0,6	0,6	9,85	29,4	5,9	1,33	0,06	20	0	1,09	197
883	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах или	200	0,2	0	32,6	18	4,29	0	0,6	0	0	0	0	395
3	бутерброд с сыром или	30/15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,66	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт	100	0,9	0,3	7,35	7,5	8,25	6,25	1,65	0,02	0	0,15	7,5	65,5
	ВСЕГО:		11,115	5,75	41,33	174,25	143,04	27,3	4,39	11,115	59	0,65	8,7	852,38
Обед														
688	макаронные изделия отварные или	250\7	6,62	5,42	31,73	5,83	44,6	25,34	1,33	0,07	25,2	22	0	224,6
645	плов из птицы, дичи, кролика	210/100	20,3	17	35,69	45,1	199,3	47,5	2,19	0,06	1,01	48	1,01	377
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7
611	котлеты домашние или	120	12,44	9,24	12,56	35	133,1	25,7	1,2	0,08	23	0,12	0,12	228,75
486	рыба, тушенная в томате с овощами	120	13,87	7,85	6,53	52,11	238,46	59,77	0,96	0,1	0,01	3,35	3,35	150
867	компот из плодов и ягод сушеных или	200\20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	1,08	0	1,08	94,2
	сок	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6
59	салат из свежих огурцов и помидоров или	150\6	0,59	3,69	2,24	11,21	20,77	9,76	0,44	0,03	10,06	0	10,06	74,2
79	салат из белокочанной капусты или	150\6	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	87,4
63	салат из сырых овощей	150\6	0,76	6,09	2,38	21,85	40,02	13,3	0,57	0,03	0	0	9,5	67,3
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
	ВСЕГО:		59,41	54,33	143,83	227,7	742,85	211,72	10,49	0,45	91,71	74,52	30,93	1481,89

8 день															
Завтрак															
235	Суп молочный с макаронными изделиями	250\2	5,75	5,21	18,84	161,62	137,98	24,14	0,51	30,6	0,09	0,91	0,09	181,5	
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28	
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
доп.	вафли	120	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0		2,13	140	
	ВСЕГО:		20,91	29,63	59,23	189,85	187,28	46,31	2,48	539,41	0,09	1,3	2,22	419,64	
Обед															
206	суп картофельный с бобовыми или	250	4,39	4,22	13,06	30,46	69,74	28,24	1,62	0,18	0	4,65	4,65	134,75	
170	борщ с капустой и картофелем или	250\10	1,45	3,93	100,2	35,5	42,58	21	0,95	0,04	0	3,2	8,23	102,5	
959	какао с молоком или	200\20	3,52	3,72	25,49	122	90	14	0,56	0,04	1,3	0,01	1,3	145,2	
943	чай с сахаром	200\15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28	
3	бутерброд с сыром или	30\15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74	
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
847	фрукт: яблоко или	200	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	131	
847	груша или	200	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	80,76	
847	банан или	200	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	283,92	
847	апельсин	200	0,96	0,21	8,68	36,34	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	81	
доп.	печенье фасованное	120	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140	
	ВСЕГО:		32,12	42,52	240,94	434,78	421,76	190,09	10,26	0,47	49,8	9,77	99,51	1322,01	
9 день															
Завтрак															
390	каша рисовая молочная жидкая	250\7	3,672	6,336	23,4	43,686	1,278	0,126	0,126	6,228	168,264	27,72	0,28	263,2	
883	кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах или	200	0,2	0	32,6	18	4,29	0	0,6	0	0	0	0	395	
3	бутерброд с сыром или	30\15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74	
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
847	фрукт	100	0,9	15,8	2,6	0	98	21,4	0	0,4	0,15	5,8	36,8	65,5	
	ВСЕГО:		10,712	26,99	59,38	200,59	204,67	36,68	2,41	545,04	207,41	34,02	37,19	918,58	
Обед															
694	пюре картофельное или	250\7	3,67	5,76	24,53	44,37	103,91	33,3	1,21	0,16	30,6	20,8	21,8	183	
679	каша гречневая рассыпчатая	250\7	8,95	6,73	43	15,57	250,2	81	4,73	0,22	0,02	0,03	0	307,26	
759	соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	2,5	8,07	4,55	0,17	0,01	10,38	0,46	1,8	21,7	
636	голубцы с мясом и рисом или	120	11,78	12,91	14,9	57,8	141,4	28,4	1,27	0,07	51	2,13	1,13	223	
618	тефтели мясные	120	11,78	12,91	14,9	57,8	141,8	28,4	1,27	0,07	51	2,13	1,13	223	
79	салат из белокачанной капусты или	150\6	0,85	3,05	5,19	26,8	14,83	7,9	0,32	0,01	20,97	0	0,01	87,4	
63	салат из сырых овощей или	150\6	0,76	6,09	2,38	21,85	40,02	13,3	0,57	0,03	0	0	9,5	67,3	
711	свекла тушеная	150	2,35	4,6	12,33	38,24	60,79	29,63	1,77	0,03	0	6,2	6,72	100,1	
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14	
868	компот из смеси сухофруктов или	200\20	0,04	0	24,76	6,4	3,6	0	0,18	0,01	0	1,08	1,08	94,2	
	сок	200	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	0,02		0,2	4	86,6	
	ВСЕГО:		37,34	37,59	125,5	187,77	600	168,15	11,07	0,44	133,37	6,42	9,15	1113,3	

10 день														
Завтрак														
384	каша пшениная вязкая	250\7	3,4	3,96	27,83	8,6	29,4	5,9	0,36	0,03	20	0	0	161
945	чай с молоком	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	76
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт	100	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	65,5
	ВСЕГО:		6,66	4,98	55,72	45,5	72	29,3	4,39	0,11	20	0,69	0,05	372,64
Обед														
208	суп картофельный с макаронными изделиями или	250	2,15	2,27	13,71	19,68	53,32	21,6	0,87	0,09	0	5,2	6,6	104,75
209	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	5,83	4,56	13,59	25,52	103,97	32,01	1,29	0,12	9,87	3,96	9,5	118,8
943	чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	6	0	0	0,4	0	0	0	0	28
3	бутерброд с сыром или	30/15	3,48	4,43	0,39	132	75	5,25	0,15	0,01	39	0,11	0,11	124,74
878	хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	0,03	0	0,39	0	70,14
847	фрукт: яблоко или	200	0,6	0,6	13,5	24	16,5	13,5	3,3	0,05	0	0,3	0,05	131
847	груша или	200	0,3	0,23	7,73	14,25	12	9	1,73	0,02	0	0,3	3,75	80,76
847	апельсин или	200	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	0,04	0	0,21	64,29	81
847	банан	200	2,26	0,76	31,5	12	42	63	0,9	0,06	9,5	0,6	15	283,92
доп	вафли фасованные	120	12,5	24	26	15,33	23,2	12,27	0	0	0	0	2,13	140
	ВСЕГО:		43,15	61,72	184,35	307,44	401,93	192,73	10,29	0,5	58,4	12,19	103,56	1303,11