

Утверждаю

Согласовано:

Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по
Омской области в Калачинском районе

Ю.В.Шемчук

« _____ » _____ 2013 г

Директор МКОУ «СОШ № 4» г. Калачинска
Омской области

_____ / Страздина Е.А./

«01» сентября 2013г.

Примерное циклическое 20-дневное меню на 5-9 классы					
Первая неделя 5 дн.					
Название блюд, данные о справочнике	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник					
Овощная добавка	20	0,16	0,02	0,66	2,8
Сосиски 715 1998	62	3,41	7,41	0,5	82,46
Рис отварной 511 2004	150	4,32	6,51	30,32	201,42
Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
Хлеб	30	2,37	0,36	15,57	70,8
Чай с сахаром 685 (477)2004	200	0,2	0	15	58,0
Итого		10,5	17,96	62,12	448,86
Вторник					
Биточки (говядина фарш) 268 2007г.	50	6,72	5,04	4,67	112,07
Макароны отварные 516 (400) 2004	200	6,8	12,2	45,6	326
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Кофейный напиток с молоком 692(480)2004	200	1,08	1,2	19,0	87,18
Итого		18,27	21,14	38,77	640,05
Среда					
Овощная добавка	20	0,16	0,02	0,66	2,8
Котлета рыбная (горбуша потрошенная с головой) 510 III 2008	75	19,0	6,3	44,7	319,1
Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61
Картофельное пюре 520(402) 2004	150	2,64	13,93	18,31	213,25
Какао с молоком 693(481)2004	200	4,9	5,0	32,5	190,0
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
Итого		31,62	30,95	127,89	320,8
Четверг					
Мясо куриное отварное 487 (382) 2004	50	14,15	2,95	0	83,92
Рагу овощное 224 2004	150	1,45	1,72	11,31	64,64
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58,00
Итого		18,17	4,97	41,88	277,36
Пятница					
Запеканка из творога 620 3 1998	150	21,35	11,29	18,95	271,23
Молоко сгущенное	20	1,45	1,72	11,31	64,64
Булочка сдобная №769 стр.522	50	2,55	0,92	31,3	212
Чай с сахаром с лимоном 686 (478) 2004	200	0,07	0	15,28	58,73
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		27,79	14,23	92,41	677,4

**Примерное циклическое 20-дневное меню на 5-9 классы
Вторая неделя 5 дн.**

Название блюд, данные о справочнике	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник					
Колбаса отварная	50	5,75	9,3	1,17	112,12
Макароны отварные 516 (400) 2004	200	6,8	12,2	45,6	326
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Какао с молоком сгущенным 694(481)2004	200	4,7	5	31,8	187
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		20,92	29,2	98,34	739,92
Вторник					
Сельдь с луком 89 (111) 2004	50	8	12,2	2,02	147,67
Картофельное пюре 520(402) 2004	150	2,64	13,93	18,31	213,25
Масло сливочное	5	0,04	3,66	0,07	33,38
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58,00
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		13,25	30,09	50,97	523,1
Среда					
Тефтели (говядина фарш) 462(363) 2004	60	9,63	25,21	6,67	320,73
Рагу овощное 224 2004	150	1,45	1,72	11,31	64,64
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Кофейный напиток с молоком 692(480)2004	200	1,08	1,2	18,996	87,18
Итого		14,53	28,43	52,546	543,35
Четверг					
Котлеты (говядина фарш) 268 2007	100	13,44	10,08	9,34	224,14
Сложный гарнир (картофельное пюре + капуста тушеная) 520 (402) 2004/543(407)2004г,	75/75	2,32	12,465	14,155	219,625
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Чай с сахаром с лимоном 686(107)2004	200	0,07	0	15,28	58,73
Итого		19,5	25,245	58,545	617,295
Пятница					
Гуляш из говядины (п/ф) с соусом 437(346) 2004	50/50	13,30	9,2	6,0	244,0
Гречка отварная 508(398) 2004	150	8,7	7,8	42,6	279,0
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58,00
Итого		24,57	17,3	79,17	651,8

**Примерное циклическое 20-дневное меню на 5-9 классы
Третья неделя 5 дн.**

Название блюд, данные о справочнике	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник					
Колбаса отварная	50	5,75	9,3	1,17	112,12
Макароны отварные 516 (400) 2004	200	6,8	12,2	45,6	326,0
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58,00
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		16,42	24,2	81,54	610,92
Вторник					
Котлета (фарш) 268 2007г.	50	6,72	5,04	4,67	112,07
Рис отварной 511 2004	150	4,32	6,51	30,32	201,42
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Какао с молоком 693(481)2004	200	4,9	5,0	32,5	190,0
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Фрукт	150	1,35	0,3	13,65	60,0
Итого		20,96	19,55	100,91	678,29
Среда					
Хлеб	40	3,16	0,4	20,76	94,4
Запеканка из творога 469 /// 2008	150	21,35	11,29	18,95	271,23
Молоко сгущенное	20	1,45	1,72	11,31	64,64
Булочка сдобная №769 стр.522	50	2,55	0,92	31,3	212
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58,0
Итого		28,71	14,33	97,32	700,27
Четверг					
Овощная добавка	20	0,16	0,02	0,66	2,8
Мясо куриное тушеное в сметанном соусе 493 2004г	50	14,73	10,16	1,93	156,57
Картофельное пюре 520 (402) 2004	150	2,64	13,93	18,31	213,25
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Кофейный напиток с молоком 692(480)2004	200	1,08	1,2	18,996	87,18
Итого		20,98	25,61	55,466	530,6
Пятница					
Котлета рубленая с белокочанной капустой 455 2004г.	70	5,09	4,76	4,1	98,81
Гречка отварная 213(405) 3 1999	150	8,7	7,8	42,6	279,0
Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Чай с сахаром с лимоном 686(478)2004	200	0,07	0	15,28	58,73
Итого		17,43	17,96	80,05	568,34

**Примерное циклическое 20-дневное меню на 5-9 классы
Четвертая неделя 5 дн.**

Название блюд, данные о справочнике	выход, г	белки, г	жиры, г	углеводы, г	энергетическая ценность, ккал
Понедельник					
Котлета (говядина фарш) 451 2004	50	6,72	5,04	4,67	112,07
Макароньы отварные 516 (400) 2004	200	6,8	12,2	45,6	326,0
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58,0
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		17,39	19,94	85,04	610,87
Вторник					
Сосиски	62	3,41	7,41	0,5	82,46
Гречка отварная 213(405) 3 1999	150	8,7	7,8	42,6	279,0
Соус красный 587 2004	50	1,3	2,4	4,2	44
Какао с молоком сгущенным 694(481)2004	200	4,7	5,0	31,8	187,0
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Итого		20,48	22,91	94,67	663,26
Среда					
Рыба припущенная 371 2004 (горбуша потр. с головой)	100	30,64	17,4	0,64	281,42
Картофельное пюре 520 (402) 2004	150	2,64	13,93	18,31	213,25
Соус сметанный	50	1,2	5,1	2,5	61
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Булочка сдобная №769 стр.522	50	2,55	0,92	31,3	212
Чай с сахаром с лимоном 686(478) 2004	200	0,07	0	15,28	58,73
Итого		39,47	37,65	83,6	897,2
Четверг					
Овощная добавка	20	0,16	0,02	0,66	2,8
Плов из курицы 492 2004	150/50	22,37	15,25	28,58	379,79
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Кофейный напиток с молоком 692 (480)2004	200	1,08	1,2	18,996	87,18
Итого		25,98	16,77	63,806	540,57
Пятница					
Жаркое по домашнему 436 2004.	150/50	11,5	7,69	23,09	282,94
Хлеб	30	2,37	0,3	15,57	70,8
Чай с сахаром 685 (477) 2004	200	0,2	0	15	58,0
Итого		14,07	7,99	53,66	411,74
Среднее значение за период:		21,05	21,31	74,94	582,59
Соотношение ингредиентов:		1,0	1,01	3,56	

Калькуляционно-технологическая карта №1

Борщ со свежей капустой и картофелем

Номер по сборнику рецептов: 110/131/04 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Свекла	50	5
Капуста свежая	25	2,5
Картофель	27	2,7
Морковь	13	1,3
Лук репчатый	12	1,2
Томатная паста	8	0,8
Масло сливочное	5	0,5
Сахар	3	0,3
Соль	8	0,8
Бульон или вода	200	20
Сметана	5	0,5
Выход:	5/250	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	3.16
Жиры:	3.79
Углеводы:	16.41
Эн.ценность:	159.6

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 мин, кладут пассерованные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар специи. При использовании квашеной капусты, ее в тушеном виде вводят в борщ вместе со свеклой. Борщ можно заправить пассированной мукой, разведенной бульоном или водой (3 г муки на 250 г борща).

При отпуске в борщ кладут прокипяченную сметану.

Калькуляционно-технологическая карта №2

Наименование изделия

Компот из кураги

Номер по сборнику рецептур: 638/451/04 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Курага	20	2
Сахар	20	2
Кислота лимонная	0,2	0,02
Вода	200	20
Выход:	200	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	0,96
Жиры:	0
Углеводы:	28,66
Эн.ценность:	111,4

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовленную курагу заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют кислоту лимонную и варят до готовности.

Технологическая карта №3

Сборник 139(148) 2004г.

Наименование блюда: **Суп гороховый**

Наименование продуктов	Норма на 1 порц.	
	Брутто	Нетто
Картофель	67	50
Горох	20	20
Морковь	13	10
Лук репчатый	12	10
Масло растительное	5	5
Бульон или вода	180	180
Выход	-	250

Технология приготовления

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассируют. Картофель нарезают крупными кубиками. Лущеный горох, предварительно замоченный в холодной воде в течении 3-5 часов, кладут в бульон или воду, доводят до кипения, добавляют картофель, пассированные морковь и лук и варят до готовности.

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	7,18
Жиры:	5,51
Углеводы:	23,91
Эн.ценность:	173,96

Калькуляционно-технологическая карта №4

Наименование изделия

Компот из сухофруктов

Номер по сборнику рецептур: 639/450/04 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Сухофрукты	20	2
Сахар	20	2
Кислота лимонная	0,2	0,02
Вода	200	20
Выход:	200	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	0,030
Жиры:	0,000
Углеводы:	22,240
Эн.ценность:	84,200

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Подготовленные сухофрукты заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар, добавляют кислоту лимонную и варят до готовности.

Калькуляционно-технологическая карта №5

Рассольник ленинградский Номер по сборнику рецептур: 132/141/04

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Картофель	100	10
Крупа перловая/рисовая	5	0,5
Морковь	13	1,3
Лук репчатый	6	0,6
Огурцы соленые	17	1,7
Масло сливочное	5	0,5
Томатная паста	7,5	0,75
Бульон или вода	190	19
Сметана	5	1
Выход:	5/250	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	2,99
Жиры:	3,73
Углеводы:	18,07
Эн.ценность:	128,52

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Соленые огурцы нарезают соломкой или ромбиками. Подготовленные огурцы припускают в небольшом количестве бульона или воды 15 мин. в кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу. Картофель нарезают брусочками или дольками. Морковь и лук пассеруют.

Если вкус рассольника недостаточно острый, за 5-10 мин до окончания варки можно добавить огуречный рассол, предварительно процеженный и прокипяченный.

Рассольник подают с прокипяченной сметаной.

Технологическая карта №6

Сборник 140(148)2004г.

Наименование блюда: **Суп картофельный с вермишелью**

Наименование продуктов	Норма на 1 порц.	
	Брутто	Нетто
Картофель	100	75
Вермишель	10	10
Морковь	13	10
Лук репчатый	12	10
Масло сливочное	3	3
Бульон или вода	190	190
Выход	-	250

Технология приготовления

Овощи нарезают в соответствии с видом используемых макаронных изделий: картофель- брусочками или кубиками, морковь- брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Лук и морковь пассируют. В кипящий бульон или воду кладут макароны и варят 10-15 мин., затем добавляют картофель и пассированные овощи и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с картофелем, а вермишель и фигурные изделия за 10-15 мин. до готовности супа. Добавляют соль, специи.

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	2,79
Жиры:	2,01
Углеводы:	20,92
Эн.ценность:	119,42

Технологическая карта №7

Сборник: 124(140) 2004г.

Наименование блюда: **Щи из свежей капусты с картофелем**

Наименование продуктов	Норма на 1 порц.	
	Брутто	Нетто
Капуста свежая	63	50
Картофель	40	30
Морковь	13	10
Лук репчатый	12	10
Томатное пюре	3	3
Масло растительное	5	5
Бульон или вода	200	200
Выход	-	250

Технология приготовления

Капусту белокочанную нарезают шашками, картофель – дольками. В кипящий бульон или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель. Варят с момента закипания 20-25 минут, добавляют пассированные овощи и доводят щи до готовности.

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	1,97
Жиры:	5,18
Углеводы:	9,07
Эн.ценность:	103,01

Калькуляционно-технологическая карта №8

Борщ сибирский

Номер по сборнику рецептов: 111/131/04 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Свекла	50	5
Капуста свежая	25	2,5
Картофель	13	1,3
Фасоль	10	1,0
Морковь	13	1,3
Лук репчатый	12	1,2
Томатная паста	8	0,8
Масло сливочное	4	0,5
Сахар	3	0,3
Бульон или вода	200	20
Сметана	5	0,5
Выход:	5/250	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	4,17
Жиры:	3,24
Углеводы:	16,44
Эн.ценность:	156,21

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную свежую капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 мин, кладут пассированные овощи, тушеную или вареную свеклу и варят борщ до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, сахар специи. Фасоль, предварительно сваренную, кладут в борщ за 5-10 мин до окончания его варки. При отпуске в борщ кладут прокипяченную сметану.

Технологическая карта №9

Сборник: 138(147) 2004

Наименование блюда: Суп картофельный с крупой

Наименование продуктов	Норма на 1 порц.	
	Брутто	Нетто
Картофель	100	75
Крупа	10	10
Морковь	12,5	10
Лук репчатый	12	10
Масло сливочное	2,5	2,5
Бульон или вода	190	190
Выход	-	250

Технология приготовления

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и пассируют. Картофель нарезают кубиками. В кипящий бульон или воду кладут подготовленную крупу, картофель, пассированные овощи и варят до готовности. За 5-10 минут до окончания варки кладут соль и специи.

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	2,59
Жиры:	2,21
Углеводы:	19,02
Эн.ценность:	114,52

Калькуляционно-технологическая карта №10

Наименование изделия

Кисель из концентрата

Номер по сборнику рецептов: 648/456/04

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Кисель из концентрата	24	2,4
Сахар	10	1
Вода	190	19
Выход:	200	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	0,000
Жиры:	0,000
Углеводы:	12,390
Эн.ценность:	66,060

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кисель из концентрата разводят равным количеством холодной воды, полученную смесь вливают в кипящую воду, добавляют сахар, кислоту лимонную и , непрерывно помешивая, доводят до кипения. Готовый кисель отпускают, разливая в вазочки или в стаканы.

Калькуляционно-технологическая карта №11

Наименование изделия

Суп с рыбными консервами «Сайра»
Номер по сборнику рецептов: 142/149/04

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Картофель	133	13,3
Морковь	13	1,3
Лук репчатый	12	1,2
Масло сливочное	5	0,5
Консервы рыбные	25	2,5
Соль	2	0,2
Томатное пюре	3	0,3
Крупа рисовая	10	1
Бульон или вода	180	18
Выход:	250	

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, брусочками или дольками, доводят до кипения, добавляют нарезанные ломтиками или брусочками пассерованные овощи и рыбные консервы. За 5-10 мин до окончания варки добавляют томатное пюре, соль.
Суп можно готовить без томатного пюре.

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	7,37
Жиры:	8,36
Углеводы:	21,99
Эн.ценность:	205,09

Технологическая карта №12
Булочка сдобная

Сборник рецептов №769 стр.522

Наименование сырья	Расход сырья на 100шт. готовых изделий, кг
Мука пшеничная	3,2
Яйцо	11 шт
Сахар-песок	0,5
Масло растительное	0,42
Дрожжи	0,05
Молоко	1,1
Соль	0,025
Яйцо для смазки	2,5шт
Сахар	0,075
Масло растительное	0,025
Выход готовых изделий	100шт по50г

В дежу тестомесильной машины вливают подогретое до 35-40 градусов молоко, подготовленные дрожжи, сахар, соль, добавляют яйца, всыпают муку и перемешивают в течение 7-8 мин. Затем вливают растительное масло и замешивают тесто, которое ставят на 3-4 часа для брожения в помещении с температурой 35-40 градусов. Когда тесто увеличится в объеме в 1,5 раза, производят его обминку и вновь оставляют для брожения, в процессе которого тесто обминают 1-2 раза. Дрожжевое тесто разделяют на куски, формируют, укладывают на смазанные маслом листы и ставят в теплое место для расстойки на 30-40 мин. Затем смазывают яйцом и посыпают сахаром и выпекают 12-16 мин при температуре 200-220 градусов

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	2,55
Жиры:	0,92
Углеводы:	31,3

Калькуляционно-технологическая карта №13

Наименование изделия

Суп из овощей

Номер по сборнику рецептур: 135/146/04

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Картофель	67	6,7
Морковь	13	1,3
Лук репчатый	12	1,2
Масло растительное	5	0,5
Капуста белокочанная	25	2,5
Горошек зеленый консервированный	12	1,2
Бульон или вода	190	19
Выход:	250	

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелко нашинкованную морковь, лук пассируют на сливочном масле. В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную белокочанную капусту, дольки картофеля. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют пассированные овощи, горошек зеленый, соль.

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	2,2
Жиры:	4,4
Углеводы:	12,4
Эн.ценность:	99,0

Калькуляционно-технологическая карта №14

Наименование изделия

Капуста тушеная

Номер по сборнику рецептов: 534/407/04 (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	Брутто, г	брутто, кг
	1 порц	100 порц
Капуста белокочанная свежая	214,95	21,49
Масло растительное	5,25	0,525
Морковь	3,75	0,375
Лук репчатый	7,2	0,72
Томатное пюре	9	0,9
Лимонная кислота	0,135	0,013
Мука пшеничная	1,8	0,18
Сахар	4,5	0,45
Лавровый лист	0,015	0,001
Выход:	150	

Химический состав, витамины и микроэлементы

Белки:	2,000
Жиры:	11,000
Углеводы:	10,000
Эн.ценность:	226,0 00

ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду или бульон (5-10% к массе сырой капусты) и тушат капусту при периодическом помешивании. За 5 минут до окончания тушения капусту заправляют мучной пассировкой (мука, пассированная на масле), сахаром, солью.