

Утверждаю
 Руководитель директор
 должность
 Доможирова О.Н.
 расшифровка подписи
 2020г.

ПЛАН-МЕНЮ с 03.09.2020г.
 НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

1-я неделя/понедельник

Сборник рецептур блюд, №рецепта	Категория питающихся	Наименование блюда	Масса порции, грамм	
			с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше
ч.1 №100	Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150-200	200-250
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	30-55
ч.2 №265		Чай с лимоном	200	200
ч.1 №37	Обед (начальная школа 1-4кл.)	Суп картофельный с бобовыми	200-250	
ч.1 №67		Гренки из пшеничного хлеба	30-55	
ч.2 №204		Макаронные изделия отварные	150-200	
ч.2 №185		Сосиски отварные	50-120	
		Хлеб Ржаной обдирный	20-40	
Сб.2004 №631		Компот из свежих плодов с витамином С	200	
ч.1 №37	Обед (льготники 5-11кл.)	Суп картофельный с бобовыми		250-300
ч.1 №67		Гренки из пшеничного хлеба		30-55
ч.2 №204		Макаронные изделия отварные		180-230
ч.2 №185		Сосиски отварные		50-120
		Хлеб Ржаной обдирный		20-70
Сб.2004 №631		Компот из свежих плодов с витамином С		200

1-я неделя/вторник

Сборник рецептур блюд, №рецепта	Категория питающихся	Наименование блюда	Масса порции, грамм	
			с 7 до 10 лет	с 7 до 10 лет
ч.1 №105	Завтрак	Каша рисовая молочная	150-200	200-250
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	30-55
ч.2 №267		Чай с молоком	200	200
ч.1 №27	Обед (начальная школа 1-4кл.)	Борщ с капустой и картофелем	200-250	
ч.2 №196		Каша гречневая рассыпчатая	150-200	
ч.2 №189		Котлеты припущенные	75-120	
ч.2 №238		Соус томатный	30	
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	
		Хлеб Ржаной обдирный	20-40	
ч.2 №247		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	
ч.1 №27	Обед (льготники 5-11кл.)	Борщ с капустой и картофелем		250-300
ч.2 №196		Каша гречневая рассыпчатая		180-230
ч.2 №189		Котлеты припущенные		100-120
ч.2 №238		Соус томатный		50
		Хлеб Крестьянский нарезанный		30-55
		Хлеб Ржаной обдирный		20-70
ч.2 №247		Кисель из концентрата плодового или ягодного		200

1-я неделя/среда

Сборник рецептур блюд, №рецепта	Категория питающихся	Наименование блюда	Масса порции, грамм	
			с 7 до 10 лет	с 7 до 10 лет
ч.1 №117	Завтрак	Омлет натуральный	150-200	200-250
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	30-55
ч.2 №242		Какао с молоком	200	200
ч.1 №36	Обед (начальная школа 1-4кл.)	Суп из овощей	200-250	
ч.2 №191		Плов из отварной птицы	150-200	
		Огурец соленый	30	
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	
		Хлеб Ржаной обдирный	20-40	
ч.2 №261		Напиток из шиповника	200	
ч.1 №36	Обед (льготники 5-11кл.)	Суп из овощей		250-300
ч.2 №191		Плов из отварной птицы		180-230
		Огурец соленый		50
		Хлеб Ржаной обдирный		30-55
		Крестьянский нарезанный		20-70
ч.2 №261		Напиток из шиповника		200

1-я неделя/четверг

Сборник рецептур блюд, №рецепта	Категория питающихся	Наименование блюда	Масса порции, грамм	
			с 7 до 10 лет	с 7 до 10 лет
ч.1 №106	Завтрак	Каша пшеничная молочная	150-200	200-250
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	30-55
ч.2 №265		Чай с лимоном	200	200
ч.1 №55	Обед (начальная школа 1-4кл.)	Щи из свежей капусты с картофелем	200-250	
ч.2 №216		Рис припущенный	150-200	
ч.1 №143		Котлета рыбная	75-120	
ч.1 №153		Огурец соленый	30	
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	
		Хлеб Ржаной обдирный	20-40	
Сб.2004 №631		Компот из свежих плодов с витамином С	200	
ч.1 №55	Обед (льготники 5-11кл.)	Щи из свежей капусты с картофелем		250-300
ч.2 №216		Рис припущенный		180-230
ч.1 №143		Котлета рыбная		100-120
ч.1 №153		Огурец соленый		50
		Хлеб Крестьянский нарезанный		30-55
		Хлеб Ржаной обдирный		20-70
Сб.2004 №631		Компот из свежих плодов с витамином С		200

1-я неделя/пятница

Сборник рецептур блюд, №рецепта	Категория питающихся	Наименование блюда	Масса порции, грамм	
			с 7 до 10 лет	с 7 до 10 лет
ч.1 №124	Завтрак	Запеканка из творога	150-200	200-250
		Молоко сгущенное	30	50
ч.2 №258		Кофейный напиток с молоком	200	200
ч. 1 № 37	Обед (начальная школа 1-4кл.)	Суп картофельный с клецками	200-250	
ч. 1 №67		Гренки из пшеничного хлеба	30-55	
ч.2 №202		Картофельное пюре	150-200	
ч.2 №172		Печень по-строгановски, со сметанным соусом	75-120/40	
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	
		Хлеб Ржаной обдирный	20-40	
ч.2 №265		Чай с лимоном	200	
ч. 1 №37	Обед (льготники 5-11кл.)	Суп картофельный с клецками		250-300
ч. 1 №67		Гренки из пшеничного хлеба		30-55
ч.2 №202		Картофельное пюре		180-230
ч.2 №172		Печень по-строгановски, со сметанным соусом		100-120/40
		Хлеб Крестьянский нарезанный		30-55
		Хлеб ржаной обдирный		20-70
ч.2 №265		Чай с лимоном		200

2-я неделя/понедельник

Сборник рецептур блюд, №рецепта	Категория питающихся	Наименование блюда	Масса порции, грамм	
			с 7 до 10 лет	с 11 лет и старше
ч.2 №204	Завтрак	Макаронные изделия отварные	150-200	200-250
сб.техн.норм. №337		Яйца вареные	20-40	40
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	30-55
ч.2 №265		Чай с лимоном	200	200
ч.1 №64	Обед (начальная школа 1-4кл.)	Суп картофельный с рыбными консервами	200-250	
ч.2 №202		Рис припущенный	150-200	
ч.2 №185		Сосиски отварные	50-120	
ч.2 №238		Соус томатный	30	
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	
		Хлеб ржаной обдирный	20-40	
ч.2 №261		Напиток из шиповника	200	
ч.1 №64	Обед (льготники 5-11кл.)	Суп картофельный с рыбными консервами		250-300
ч.2 №202		Рис припущенный		180-230
ч.2 №185		Сосиски отварные		50-120
ч.2 №238		Соус томатный		50
		Хлеб Крестьянский нарезанный		30-55
		Хлеб ржаной обдирный		20-70
ч.2 №261		Напиток из шиповника		200

2-я неделя/вторник

Сборник рецептур блюд, №рецепта	Категория питающихся	Наименование блюда	Масса порции, грамм	
			с 7 до 10 лет	с 7 до 10 лет
ч.1 №98	Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150-200	200-250
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	30-55
ч.2 №258		Кофейный напиток с молоком	200	200
ч.1 №60	Обед (начальная школа 1-4кл.)	Рассольник ленинградский	200-250	
ч.2 №210		Капуста тушеная	150-200	
ч.2 №188		Кнели из кур с рисом	75-120	
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	
		Хлеб Ржаной обдирный	20-40	
ч.2 №247		Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	
ч.1 №60	Обед (льготники 5-11кл.)	Рассольник ленинградский		250-300
ч.2 №210		Капуста тушеная		180-230
ч.2 №188		Кнели из кур с рисом		100-120
		Хлеб Крестьянский нарезанный		30-55
		Хлеб Ржаной обдирный		20-70
ч.2 №247		Кисель из концентрата плодового или ягодного		200

2-я неделя/среда

Сборник рецептур блюд, №рецепта	Категория питающихся	Наименование блюда	Масса порции, грамм	
			с 7 до 10 лет	с 7 до 10 лет
ч.1 №100	Завтрак	Каша пшенная	150-200	200-250
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	30-55
ч.2 №267		Чай с молоком	200	200
ч.1 №39	Обед (начальная школа 1-4кл.)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200-250	
ч.2 №216		Картофельное пюре	150-200	
ч.1 №153		Рыба тушенная в сметанном соусе	75-120/40	
		Кукуруза консервированная	30	
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	
		Хлеб Хлеб Ржаной обдирный	20-40	
Сб.2004 №631		Компот из свежих плодов с витамином С	200	
ч.1 №39	Обед (льготники 5-11кл.)	Суп картофельный с макаронными изделиями		250-300
ч.2 №216		Картофельное пюре		180-230
ч.1 №153		Рыба тушенная в сметанном соусе		100-120/40
		Кукуруза консервированная		50
		Хлеб Крестьянский нарезанный		30-55
		Хлеб Ржаной обдирный		20-70
Сб.2004 №631		Компот из свежих плодов с витамином С		200

2-я неделя/четверг

Сборник рецептур блюд, №рецепта	Категория питающихся	Наименование блюда	Масса порции, грамм	
			с 7 до 10 лет	с 7 до 10 лет
ч.1 №45	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150-200	200-250
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	30-55
ч.2 №242		Какао с молоком	200	200
ч.1 №35	Обед (начальная школа 1-4кл.)	Свекольник	200-250	
ч.2 №196		Каша гречневая рассыпчатая	150-200	
ч.2 №189		Котлеты припущенные	75-120	
ч.2 №238		Соус томатный	20-40	
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	
		Хлеб Ржаной обдирный	20-40	
ч.2 №261		Напиток из шиповника	200	
ч.1 №35	Обед (льготники 5-11кл.)	Свекольник		250-300
ч.2 №196		Каша гречневая рассыпчатая		180-230
ч.2 №189		Котлеты припущенные		100-120
ч.2 №238		Соус томатный		20-70
		Хлеб Крестьянский нарезанный		30-55
		Хлеб Ржаной обдирный		20-70
ч.2 №261		Напиток из шиповника		200

2-я неделя/пятница

Сборник рецептур блюд, №рецепта	Категория питающихся	Наименование блюда	Масса порции, грамм	
			с 7 до 10 лет	с 7 до 10 лет
ч.1 №105	Завтрак	Каша рисовая молочная	150-200	200-250
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	30-55
ч.2 №265		Чай с лимоном	200	200
ч.1 №38	Обед (начальная школа 1-4кл.)	Суп картофельный с бобовыми	200-250	
ч.2 №210 ч.2 №216		Домашнее жаркое	150-200	
		Хлеб Крестьянский нарезанный	30-55	
		Хлеб Ржаной обдирный	20-40	
ч.2 №247		Чай с лимоном	200	
ч.1 №38	Обед (льготники 5-11кл.)	Суп картофельный с бобовыми		250-300
ч.2 №210 ч.2 №216		Домашнее жаркое		180-230
		Хлеб Крестьянский нарезанный		30-55
		Хлеб Ржаной обдирный		20-70
ч.2 №247		Чай с лимоном		200

Используемые сборники:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.
Пермская государственная медицинская академия. Уральский региональный центр питания. Пермь 2001г часть1, часть2.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, под общей редакцией В.Т. Лапиной.