

СОГЛАСОВАНО

из списк Кашамаева Р.В.

УТВЕРЖДАЮ

Павлодарское городское
управление охраны
общественного здоровьяДиректор СОШ № 26
г. Павлодара

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ**
Средней общеобразовательной школы № 26 г. Павлодара
на 2017 – 2018 год

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Калорийность (ккал)
1 день			
Комплексный обед			
1.	Плов № 705	200	471,5
2.	Компот № 924	200	34,7
3.	Суп гороховый № 243	200	98,4
4.	Хлеб	50	110
Салаты			
1.	Салат из белокочанной капусты № 81	100	63,6
2.	Салат из свеклы с яблоком № 89	100	39,8
I блюдо			
1.	Суп гороховый № 243	250	147,0
2.	Щи зеленые № 198	250	113,0
II блюдо, гарниры			
1.	Плов с курицей № 705	200	471,5
2.	Биточки № 658	2x60	176,5x2
3.	Гуляш мясной № 632	35/50	88,5
4.	Вареники с картофелем № 1079	210	427
5.	Рыба тушеная в томате с овощами № 517	150	166
6.	Каша молочная манная № 411	250	244
7.	Сосиска отварная	50	50
8.	Гречка рассыпчатая № 744	150	150
9.	Картофельное пюре № 321	150	111
Напитки			
1.	Чай черный № 1019	200	56,1
2.	Компот из свежих фруктов № 924	200	34,7
3.	Кефир	200	106
4.	Сок натуральный абрикосовый	200	216
5.	Кофе 3x1	200	121,5
Буфетная продукция			
1.	Булочка с маком № 112	50/1000	292
2.	Булочка с посыпкой № 108	50/1000	330,9
3.	Ватрушка с повидлом № 1098	150	553,
4.	Пирожки с морковью № 1091	100	306,2
5.	Корж песочный № 8 (45)	80	580
6.	Эчпочмак №.137/3	140	407
7.	Блинчики № 1081	2 шт.	408

Составил
Арендатор (ИП)*В.Ульянова*

В. Ульянова

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Калорийность (ккал)
2 день			
Комплексный обед			
1.	Котлета печеночная № 541	60	167,8
2.	Перловка отварная № 744	250	159
3.	Чай с сахаром и лимоном	200	52,4
4.	Борщ № 176	200	82
5.	Хлеб	50	110

Салаты			
1.	Салат (из свежих огурцов и помидор) № 59	100	40,4
2.	Салат из фасоли № 434	100	52,9
I блюдо			
1.	Борщ № 176	250	109
2.	Суп картофельный с пельменями № 88	250	168,5
II блюдо, гарниры			
1.	Перец фаршированный овощами и рисом № 373	220	228,3
2.	Котлета рыбная № 541	60x2	167,8x2
3.	Поджарка из говядины № 549	220	479,5
4.	Вареники с творогом № 1079	60	357,6
5.	Каша молочная ячневая № 411	50	240
6.	Пельмени № 1072	210	472
7.	Перловка отварная № 744	250	159
8.	Капуста тушеная № 336	210	127
9.	Рис отварной № 747	150	159
10.	Сырники морковные № 233/2	150	229,4
Напитки			
1.	Чай черный с лимоном № 1010	200	52,4
2.	Компот из сухофруктов № 933	200	54,7
3.	Кофе черный № 1014	200	26,2
4.	Молоко кипяченое № 1031	200	106
5.	Сок персиковый	200	216
6.	Какао № 1025	200	208
Буфетная продукция			
1.	Булочка № 106	50/100	338,3
2.	Ватрушка с творогом № 1099	150	553,8
3.	Булочка № 107	100	338
4.	Кекс с изюмом № 82	80	280
5.	Пирожки с картофелем № 1091	100	306,2
6.	Сосиска в тесте № 1104	100	296,4
7.	Пицца детская № 465/2	140	408,1

Составил
Арендатор (ИП)

ВУ

В. Ульянова

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Калорий- ность (ккал)
3 день			
Комплексный обед			
1.	Тефтели № 669	60	126,7х2
2.	Рожки с подливом	150	147
3.	Щи из свежей капусты № 67/2	200	89,0
4.	Кисель № 947	200	109,1
5.	Хлеб	50	110
Салаты			
1.	Салат из моркови № 95	100	34,8
2.	Салат из маринованной свеклы № 87	100	40
I блюдо			
1.	Щи из свежей капусты № 67/2	250	113
2.	Суп – пюре из тыквы № 269	250	80
II блюдо, гарниры			
1.	Рыба жареная № 519	75	183,4
2.	Тефтели мясные № 669	60х2	126,7х2
3.	Рагу из птицы № 702	120	432
4.	Зразы рыбные с яйцом № 265/2	80	131,2
5.	Каша молочная рисовая № 411	250	241,5
6.	Мясо с черносливом №597	75	272,5
7.	Рожки отварные № 443	150	147
8.	Пшеничка отварная №744	150	162
Напитки			
1.	Чай с молоком № 1010	200	121,5
2.	Кисель «вишня» № 947	200	109,1
3.	Ряженка	200	106
4.	Сок томатный	200	130
5.	Компот из кураги № 376/2	200	34,7
Буфетная продукция			
1.	Булочка школьная № 472/2	50/100	183,9
2.	Булочка с изюмом № 113	100	338,3
3.	Ватрушка с бананом № 1098	150	553,8
4.	Пирожки с капустой № 1091	100	306,2
5.	Корж молочный № 496/2	80	580
6.	Оладьи № 449/2	2 шт.	280
7.	Расстегай	100	450

Составил
Арендатор (ИП)

ВУ

В. Ульянова

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Калорий- ность (ккал)
4 день			
Комплексный обед			
1.	Сердце в соусе № 634	50/50	146,7
2.	Гречка рассыпчатая № 744	150	236,4
3.	Молоко	200	106
4.	Хлеб	50	110
Салаты			
1.	Салат из свеклы с сыром № 90	150	89,7
2.	Салат из капусты с яблоками № 81	150	35,8
I блюдо			
1.	Рассольник по ленинградски № 208	250	125
2.	Уха рыбацкая № 296	250	115
II блюдо, гарниры			
1.	Котлеты мясные №658	60x2	132x2
2.	Сердце в соусе № 634	50/50	146,7
3.	Каша молочная пшенная № 411	250	281,1
4.	Филе мясное № 588	50	230,7
5.	Вареники с картофелем № 1079	210	427,9
6.	Гречка отварная №744	150	236,4
7.	Рис припущенный №748	150	208,6
8.	Картофель запеченный № 345	200	226,3
9.	Свекла тушеная в сметане № 134/2	200	150,6
10.	Рыба жареная по – ленинградски № 522	75	350
Напитки			
1.	Компот из свежих яблок № 924	200	34,7
2.	Чай черный №1019	200	56,1
3.	Бифидок	200	155,6
4.	Сок натуральный абрикосовый	200	216
Буфетная продукция			
1.	Булочка веснушка № 437/2	50/100	160,4
2.	Булочка дорожная № 470/2	50/100	169,1
3.	Пирожки с яблоками №1091	100	306,2
4.	Ватрушка с творогом № 1099	150	553,8
5.	Сосиска в тесте № 1104	100	296,4
6.	Кекс с изюмом № 82	80	280
7.	Пицца детская № 465/2	140	408,1
8.	Крендель сахарный № 465/2	80	280

Составил
Арендатор (ИП)



В. Ульянова

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Калорий- ность (ккал)
5 день			
Комплексный обед			
1.	Котлета куриная	80	132
2.	Пюре гороховое	150	242,2
3.	Суп лапша № 235	200	119,3
4.	Компот из с/фруктов № 924	200	37,7
5.	Хлеб	50	110
Салаты			
1.	Салат витаминный из сырых овощей № 63	100	35,5
2.	Салат из свежих помидор со сладким перцем №61	100	40,4
I блюдо			
1.	Суп лапша № 235	250	119,3
2.	Солянка с копченостями № 251	250	147,9
II блюдо, гарниры			
1.	Рулет мясной № 667	150	611
2.	Жаркое по-домашнему № 629	200	368,8
3.	Котлета куриная	60x2	132x2
4.	Курица отварная №697	80	374,5
5.	Каша молочная геркулесовая № 411	250	290
6.	Капуста тушеная № 342	150	140,1
7.	Пюре гороховое № 437	150	242,2
8.	Рыба запеченная с яйцом № 534	250	480,5
Напитки			
1.	Чай черный с медом № 392/2	200	74,1
2.	Компот из свежих груш № 924	200	37,7
3.	Кефир	200	106
4.	Чай 3x1	200	121,5
5.	Сок персиковый натуральный	200	108
6.	Кофе 3x1	200	104,9
Буфетная продукция			
1.	Булочка с маком № 112	50, 100	292
2.	Булочка с изюмом № 113	50, 100	338,3
3.	Булочка с посыпкой №108	50, 100	330,9
4.	Пирожки с морковью №1091	100	306,2
5.	Ватрушка с повидлом № 1098	150	553,8
6.	Эчпочмак № 137/3	100	407
7.	Корж песочный № 8(45)	80	580

Составил
Арендатор (ИП)

В.У.

В. Ульянова

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Калорий- ность (ккал)
8 день			
Комплексный обед			
1.	Чахохбили № 711	80	249,2
2.	Картофель отварной № 323	150	114
3.	Чай с молоком	200	81,5
4.	Хлеб	50	110
Салаты			
1.	Салат из фасоли с морковью № 434	100	32,9
2.	Салат овощной № 37/2	100	29,6
I блюдо			
1.	Суп картофельный № 77/2	250	124,6
2.	Суп кулеш с мясом № 240	250	170,8
II блюдо, гарниры			
1.	Чахохбили № 711	80	249,2
2.	Сациви № 701	80	304,8
3.	Бифштекс № 654	60x2	404,5x2
4.	Сырники с морковью № 494	2*60	222,4
5.	Каша молочная пшеничная № 411	250	398,8
6.	Гречка рассыпчатая № 744	150	236,4
7.	Картофель запеченный № 345	150	339,7
8.	Тефтели рыбные № 547	60	167,8
Напитки			
1.	Чай молоком № 1010	200	81,5
2.	Компот из свежих яблок № 924	200	34,7
3.	Бифидок	200	155,6
4.	Сок персиковый	200	108
Буфетная продукция			
1.	Булочка дорожная № 470	50, 100	169,1
2.	Булочка к завтраку № 467/2	50, 100	160,4
3.	Пирожки с яблоками №1091	100	306,2
4.	Ватрушка с повидлом № 1099	150	553,8
5.	Кекс с изюмом № 82	50	280
6.	Пицца детская № 465/2	150	408,1
7.	Оладьи № 449/2	2 шт.	280

Составил
Арендатор (ИП)



В. Ульянова

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Калорий- ность (ккал)
9 день			
Комплексный обед			
1.	Пельмени с бульоном № 1072	200	438,4
2.	Какао	200	141,4
3.	Хлеб	50	110
Салаты			
1.	Салат из свеклы с яблоками № 89	100	21
2.	Салат из пекинской капусты № 81	100	53,6
I блюдо			
1.	Суп из овощей с фасолью № 231	250	128,9
2.	Суп рисовый с мясом № 239	250	
II блюдо, гарниры			
1.	Шницель рыбный натуральный № 258/2	60x2	167,8x2
2.	Плов № 705	200	871,5
3.	Запеканка картофельная с мясом № 680	200	611
4.	Пельмени № 1072	210	438,4
5.	Каша молочная рисовая № 411	250	241,5
6.	Капуста тушеная № 342	150	140,1
7.	Пюре гороховое № 437	150	242,2
8.	Макаронные отварные № 443	150	174,3
9.	Рыба жареная № 522	75	356,2
Напитки			
1.	Какао № 1025	200	141,4
2.	Компот из свежих груш № 924	200	34,7
3.	Кефир	200	106
4.	Сок персиковый натуральный	200	216
Буфетная продукция			
1.	Булочка с маком № 112	50,100	292
2.	Булочка с изюмом № 113	100	338,3
3.	Булочка с посыпкой № 107	50,100	338
4.	Пирожки с морковью № 1091	100	306,2
5.	Корж молочный № 496/2	80	580
6.	Ватрушка с творогом № 1098	150	553,8
7.	Эчпочмак № 137/3	150	407
8.	Сосиска в тесте № 1104	100	296,4

Составил
Арендатор (ИП)



В. Ульянова

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Калорий- ность (ккал)
10 день			
Комплексный обед			
1.	Печень по строгановски № 662	60	224,2
2.	Рис рассыпчатый № 747	150	208,6
3.	Суп вермишелевый № 234	200	129,9
4.	Кофейный напиток № 1024	200	26,2
5.	Хлеб	50	110
Салаты			
1.	Салат из свежих помидор с перцем № 89	100	40,4
2.	Салат из свежих помидор с перцем № 89	100	29,6
I блюдо			
1.	Суп вермишелевый № 234	250	129,9
2.	Суп с мясными фрикадельками № 224	250	
II блюдо, гарниры			
1.	Зразы № 664	80	224,4
2.	Котлеты из филе курицы № 700	60x2	726,6x2
3.	Каша молочная геркулесовая № 411	250	290
4.	Чахохбили № 711	80	249,2
5.	Зразы из творога № 248/2	100	210,7
6.	Рис рассыпчатый № 747	150	208,6
7.	Картофельное пюре № 759	150	123,9
8.	Рыба запеченная с яйцом № 534	220	329,6
9.	Печень по строгановски № 662	60	224,2
Напитки			
1.	Чай с лимоном с сахаром № 1010	200	52,4
2.	Компот из сухофруктов № 933	200	34,7
3.	Молоко кипяченое № 1031	200	106
4.	Кофе черный № 1014	200	26,2
5.	Сок яблочный натуральный	200	108
Буфетная продукция			
1.	Блины № 1081	100/10	40,8
2.	Булочка школьная № 472/2	50, 100	183,9
3.	Булочка веснушка № 473/2	50, 100	156,7
4.	Пирожки с картофелем № 1091	100	306,2
5.	Кекс творожный № 488	50	280
6.	Хачапури с сыром	100	560

Составил
Арендатор (ИП)



В. Ульянова

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Калорий- ность (ккал)
11 день			
Комплексный обед			
1.	Лагман № 648	180	364,8
2.	Кисель	200	109,1
3.	Хлеб	50	110
Салаты			
1.	Винегрет №103	100	84
2.	Салат из свеклы с сыром № 90	100	89,7
I блюдо			
1.	Щи по уральски №72/2	250	113,1
2.	Суп молочный с макаронными изделиями № 258	200	240,5
II блюдо, гарниры			
1.	Лагман № 648	200	405,3
2.	Курица тушеная с овощами № 709	80	375
3.	Рыба запеченная № 539	60/90	266,1
4.	Вареники ленивые с творогом № 491	250	427,9
5.	Каша молочная пшенная № 411	250	281,1
6.	Гречка рассыпчатая № 744	150	236,4
7.	Котлеты картофельные № 330	2*60	339,7
Напитки			
1.	Чай черный с сахаром № 1009	200	56,1
2.	Кисель вишневый №947	200	109,1
3.	Ряженка	200	106
4.	Кофе 3х1	200	104,9
5.	Сок абрикосовый	200	108
Буфетная продукция			
1.	Булочка веснушка № 473/2	50, 100	183,9
2.	Булочка с сахаром №107	50, 100	338,3
3.	Ватрушка с повидлом № 1098	150	553,8
4.	Корж песочный № 8(45)	60	580
5.	Пирожки с капустой № 1091	80	306,2
6.	Пицца детская № 465/2	150	408,1

Составил
Арендатор (ИП)



В. Ульянова

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Калорий- ность (ккал)
12 день			
Комплексный обед			
1.	Сосиска отварная	50	50
2.	Каша ячневая № 411	150	240
3.	Салат из свежей моркови № 95	100	35,5
4.	Чай с сахаром	200	56,1
5.	Хлеб	50	110
Салаты			
1.	Салат из св. моркови № 95	100	35,5
2.	Салат витаминный № 84	100	45
I блюдо			
1.	Суп с гречневой крупой № 219	250	148
II блюдо, гарниры			
1.	Пельмени № 1072	200	438,4
2.	Рыба отварная № 501	80	74,4
3.	Каша молочная геркулесовая № 411	250	280
4.	Вареники с картофелем № 491	200	290
5.	Каша ячневая № 411	150	240
6.	Колбаса жаренная по - ленинградски	80	320
Напитки			
1.	Чай 3x1 № 100	200	121,5
2.	Компот из кураги № 376/2	200	34,7
3.	Бифидок	200	155,6
4.	Сок персиковый	200	108
Буфетная продукция			
1.	Булочка ванильная № 467/2	50, 100	169,1
2.	Пирожки с яблоками № 1091	100	306,2
3.	Кекс с изюмом № 82	50	130,8
4.	Сосиска в тесте №1104	100	296,4

Составил
Арендатор (ИП)



В. Ульянова

Примечание:

1. № 490 – номер из «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», 1982 г., 2002 г.;

2. № 465/2 - номер из «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Сборника нормативных документов» 2012 г.

3. № 137/3 - номер из «Сборника рецептур национальных блюд и кулинарных изделий», 2002 г.