Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 30

Костина О.А.

Утверждаю:
Директор ООО «Дружба»

Марьева Т.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей (12-17 лет) осень-зима

2022года

в работе использованы:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного; 2007г

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982г»

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А. Тутельян 2012г

Первый день (первая неделя)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День1							
завтрак	закуска	Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.14	66.2	14
	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	13	8.13	76.13	302	183
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	гор.напиток	Чай с лимоном	207	0.2	0	16	65	377
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338
Итого за завтрак			597	16.1	16.14	118.51	565.1	
обед	закуска	Овощи свежие (огурец)	20	0.14	0.02	0.38	2.2	71
	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	5	6.9	80.6	88
	2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	13.1	15.9	3.36	205	290
	гарнир	Каша пшеничная	150	6	3.9	36	203	302
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.05	0.8	12.2	74	
	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1.36	0.3	8	40.2	
	напиток	Компот из сухофруктов	200	0.45	0	28.9	117	349
Итого за обед			770	24.9	25.92	95.74	722	

Второй день (первая неделя)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 2							
завтрак	закуска	Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.14	66.2	14
	гор. блюдо	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком(150/20) и сгущенным молоком	170	10.8	4.75	70.1	366	188
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0,30,24	14.8	70.8	
	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.37	0	13.7	56	376
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338
Итого за завтрак			540	14.07	12.52	110.18	620.1	
обед	закуска	Овощи свежие (огурец)	20	0.14	0.02	0.38	2.2	71
	1блюдо	Рассольник ленинградский	250	2.24	7.01	20.4	154	96
	2блюдо	Минтай тушеный с овощами	100	18.2	9.6	9.6	198	229
	гарнир	Пюре картофельное	150	2.7	6.3	21.1	151.4	312
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.05	0.8	12.2	74	
	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1.36	0.3	8	40.2	
	напиток	Компот из изюма	200	0.38	0	31.4	127.2	348
Итого обед			770	27.07	24.03	103.08	747	

Третий день (первая неделя)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День3								
завт рак	закуска	Масло сливочное крестьянское	10	0.1	8.2	0.1	75	14
	гор. блюдо	Омлет натуральный	111	12.7	15.2	5.6	140	210
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.05	0.8	12.2	74	
	хлеб ржаной	хлеб ржаной	20	1.36	0.3	8	40.2	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338
	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.32	0	13.7	56	376
итого за завтрак			501	17.05	25.02	51.04	446.30	
обед	1 блюдо	Суп из овощей	250	3.76	5.9	11.6	98.6	99
	2 блюдо	Биточки из говядины с соусом	100	12.9	13.5	11.8	219.8	268
	гарнир	Макароны отварные	150	5.18	3.7	34.22	190.89	309
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.05	0.8	12.2	74	
	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1.36	0.3	8	40.2	
	напиток	Кисель из яблок	200	0.1	0	26.9	110.2	352
Итого за обед			750	25.35	24.2	104.72	733.69	

Четвертый день (первая неделя)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День 4							
завтрак	закуска	Масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75	14
	гор. блюдо	Рагу из птицы	175	16.56	6.74	24.73	185.41	289
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338
	гор. напиток	Компот из сухофруктов	200	0.45	0	28.9	117	349
Итого за завтрак			545	19.91	15.7	79.97	509.31	
обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1.69	10.98	19.76	172	82
	2 блюдо	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	11.7	5.28	10.5	137	234
	гарнир	Пюре картофельное	150	3.13	4.5	21.2	138	312
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.05	0.8	12.2	74	
	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1.36	0.3	8	40.2	
	напиток	Чай с сахаром	200	0.37	0	13.7	56	376
итого за обед			750	20.3	21.86	85.36	617.2	

Пятый день (первая неделя

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
Неделя 1.	День5			белки	жиры	углеводы		
завтрак	закуска	Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.1	66.2	14
	гор. блюдо	Каша вязкая молочная из хлопьев " Геркулес"	220	6.6	8.9	39.2	280	173
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	130	0.6	0.6	14.5	66	338
	гор. напиток	Какао с молоком	200	3.8	3.04	24	139	382
Итого за завтрак			590	13.38	20.03	92.6	622.00	
обед	закуска	Овощи свежие (огурцы)	30	0.21	0.03	0.57	3.3	71
	1 блюдо	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	1.5	5.3	10.85	96.8	98
	2 блюдо	Котлета рубленная из птицы с соусом	100	11.1	15	1.3	227	294
	гарнир	Макароны отварные	150	5.18	3.7	34.22	190.89	309
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1.36	0.3	8	40.2	
	напиток	Компот из кураги	200	0.77	0.04	27.3	126	348
Итого обед			780	22.4	24.61	97.04	754.99	

Первый день (вторая неделя)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
Неделя 2	День1			белки	жиры	углеводы		
завтрак	закуска	Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.1	75	14
	закуска	Сыр Российский (порция)	20	4.6	5.8	0	72.4	15
	гор. Блюдо	Каша вязкая молочная из риса	220	8.24	10.3	56.1	294	174
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	хлеб	Хлеб ржаной	20	1.36	0.3	8	40.2	
	гор. Напиток	Чай с сахаром	200	0.37	0	13.7	56	376
Итого за завтрак			500	16.95	23.89	92.7	608.4	
	1блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.7	4.92	5.11	71.6	88
	2блюдо	Биточки из говядины с соусом	100	12.1	15	13	227	268
	гарнир	Рис отварной	150	3.7	4.2	39.8	208	304
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1.36	0.3	8	40.2	
	напиток	Компот из сухофруктов	200	0.45	0	28.9	117	349
Итого за обед			750	21.59	24.66	109.61	734.6	

Второй день (вторая недел

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептур
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2.	День 2							
завтрак	закуска	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66.2	14
	гор.блюдо	Биточки рыбные из минтая с соусом	100	11.9	5.28	10.5	137	234
	гарнир	Пюре картофельное	150	3.13	4.5	21.2	138	312
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	фрукты	Овощи свежие	130	0.52	0.52	11.44	61.1	338
	гор.напиток	Чай с лимоном	207	0.44	0	13.9	57.6	377
Итого за завтрак			627	18.37	17.79	71.94	530.70	
обед	1блюдо	Суп из овощей	250	3	4.2	10.2	91	99
	2блюдо	Птица тушеная всоусе	100	13.1	15.9	3.36	205	290
	гарнир	Каша пшеничная	150	3.7	4.2	39.3	208	305
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1.36	0.3	8	40.2	
	напиток	Напиток яблочный	200	0.12	0.1	25.2	102	1010
итого за обед			750	23.56	24.94	100.86	717	

Третий день (вторая неделя

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2.	День 3							
завтрак	закуска	Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.1	66.2	14
	закуска	Овощи свежие (огурец)	20	0.14	0.02	0.28	2.2	71
	гор. блюдо	Омлет натуральный	111	12.7	15.2	2.13	180	210
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	130	0.52	0.52	16.4	61.1	228
	гор. напиток	Компот из сухофруктов	200	0.45	0	28.9	117	349
Итого за завтрак			501	16.19	23.23	62.61	497.3	
обед	закуска	Овощи соленые (огурец)	30	0.44	0.08	1.52	5.3	70
	1блюдо	Борщ с капустой и картофелем	250	1.69	4.91	14.8	110	82
	2блюдо	Плов из птицы	150	14.5	17	25.5	315	291
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1.36	0.3	8	40.2	
	напиток	Компот из изюма	200	0.48	0.1	33	139	348
Итого за обед			680	20.75	22.63	97.62	680.3	

Четвертый день (вторая неделя)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2.	День 4							
завтрак	закуска	Масло сливочное крестьянское	10	0.1	7.25	0.1	66.2	14
	закуска	Сыр Российский	20	4.6	5.8	0	72	15
	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшена	220	11.83	11	48.5	328	173
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	130	0.52	0.52	14.5	61.1	338
	гор.напиток	Чай с лимоном	207	0.44	0	13.9	57.6	377
итого за завтрак			617	19.77	24.81	91.8	655.70	
обед	закуска	Овощи свежие (огурец)	30	0.21	0.03	0.57	3.3	71
	1блюдо	Суп крестьянский с рисом	250	1.91	4.5	14.19	105	98
	2блюдо	Тефтели из говядины	110	16.4	19.3	16.6	306	279
	гарнир	Макароны отварные	150	5.18	3.7	34.22	190.89	309
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1.36	0.3	8	40.2	
	напиток	Чай с сахаром	207	0.37	0	13.7	56	376
Итого за обед			797	27.71	28.07	102.08	772.19	

Пятый день (вторая неделя)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2.	День 5							
завтрак	закуска	Масло сливочное	10	0.1	7.25	0.1	66.2	14
	закуска	Сыр Российский	20	4.6	5.8	0	72.4	15
	гор. блюдо	Каша вязкая манная молочная	200	10.4	12.6	36	194	384
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	фрукты	Фрукты свежие (яблоки)	130	0.52	0.52	14.3	61.1	338
	гор. напиток	Чай с сахаром	200	0.33	0	13.7	56	376
Итого за завтрак			590	18.23	26.41	78.9	520.50	
обед	закуска	Овощи свежие (огурец)	30	0.21	0.03	0.57	3.3	71
	1блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5.25	5.27	23.5	162	102
	2блюдо	Котлеты из птицы с соусом	100	11.1	15	1.3	227	294
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.57	5.9	38.7	241	302
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.8	70.8	
	хлеб ржаной	Хлеб ржаной	20	1.36	0.3	8	40.2	
	напиток	Чай с сахаром	200	0.37	0	13.7	56	376
Итого за обед			780	29.14	26.74	100.57	800.3	