

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 12



Пономарева А.С.

Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»



Марьева Т.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей льготных категорий

осень-зима 2023-2024гг.

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)
для льготной категории (12 и старше)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	День1							
завтрак	пром.проект	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	13	8,3	76,1	302	183
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376
	сл.блюда	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,1	338
Итого за завтрак			605	17,21	17,47	114,48	568	
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,25	5,27	23,3	162	102
	2 блюдо	Плов из птицы	150	15,4	17,8	26	326	291
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	Хлеб	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0,44	0	13,9	57,6	376
	Итого за обед			672	25,42	24,69	86,18	674,2

Второй день (первая неделя)
для льготной категории (12 и старше)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2								
завтрак	пром.произв	Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	гор. блюдо	Запеканка из творога с соусом	130	20,9	8,9	17,8	300	ТТК 223
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	гор. напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376
	сл.блюда	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61	338
Итого за завтрак			515	25,11	18,07	56,18	565,9	
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	2,95	5,2	19,6	137	103
	2 блюдо	Котлета рыбная с томатным соусом 70/30	100	8,32	13,6	7,6	189	234
	гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	3,14	5,89	21,2	150	312
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	хлеб ржаной	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,22	9,88	46,4	
	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0,44	0	13,9	57,5	377
	Итого обед			777	19,38	26,31	85,28	662,1
* - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017г								

Третий день (первая неделя)
для льготной категории (12 и старше)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День3								
завтрак	пром. произв	Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	гор. блюдо	Макароны отварные с сыром	150	9,79	10,9	24,7	236	204
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	сл. блюда	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,1	338
	гор. напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376
итого за завтрак			535	14	20,07	63,08	502,00	
	1 блюдо	Суп картофельный с крупой(пшеничная)	250	1,2	2,75	17,1	103	101
	2 блюдо	Котлета из птицы с томатным соусом	100	8,64	10	10,7	168	279
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,57	5,9	38,7	242	302
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	хлеб ржаной	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,22	9,88	46,4	
	гор. напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376
Итого за обед			770	23,32	20,27	103,18	698,1	

* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017г

Четвертый день (первая неделя)
для льготной категории (12 и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 4	Завтрак							
завтрак	пром.произв	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	пром.произв	Сыр "Российский" (порциями)	17	3,91	4,93	0	61,54	15
	гор блюдо	Каша вязкая молочная из крупы (пшено)	220	8,74	3,36	52,8	277	173
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	гор. напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376
Итого за завтрак			492	15,41	15,78	81,44	532,04	
	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	1,69	4,91	14,8	110	82
	2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	22,3	12,3	18,1	272	ТТК 289
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	20	3,21	1,4	13,1	82,2	
	хлеб ржаной	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	0,22	9,88	46,4	
	гор. напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376
Итого за обед			740	28,9	18,83	69,58	567,1	

Пятый день (первая неделя)
для льготной категории (12 и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1. День 5								
завтрак	гор.блюдо	Птица запеченная	80	27,4	8,9	0,54	191	ТТК293
	гарнир	Макароны отварные	150	5,54	4,34	34,2	198	309
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	гор. напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376
			475	36,53	14,64	61,54	527,70	
Итого за завтрак								
обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	20	134	96
	2 блюдо	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	11,7	9,2	11,7	176	294
	гарнир	Макароны отварные	150	5,54	4,34	34,2	198	309
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	хлеб ржаной	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
	гор. напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376
				765	23,95	20,26	102,58	693,1
Итого обед								

Второй день (вторая неделя)
для льготной категории (12 и старше)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2. День 2								
завтрак	пром.произв	Масло сливочное крестьянское (порция	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	гор.блюдо	Запеканка из творога со сгущенным мо	130	20,9	8,9	17,8	300	ТТК 223
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	сл.блюдо	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,44	61,1	338
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376
Итого за завтрак			515	25,11	18,07	56,18	566,00	
итого за обед	1блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,25	5,27	23,3	162	102
	2блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	22,3	12,3	18,1	272	ТТК 289
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	22	3,21	1,4	13,1	82,2	
	хлеб ржаной	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376
	итого за обед			737	32,26	19,19	78,08	619,1

Третий день (вторая неделя)
для льготной категории (12 и старше)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергети ческая	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2. День 3								
завтрак	пром. производст	Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	гор.блюдо	Омлет натуральный	111	11,1	15	2,81	190	210
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	сл.блюдо	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,4	61,1	338
	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0,44	0	13,9	57,5	377
Итого за завтрак			503	15,37	24,17	41,35	457	
Обед								
обед	1блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	1,69	4,91	14,8	110	82
	2блюдо	Котлета из птицы с соусом 70/30	100	14,4	20	14,3	299	289
	гарнир	Макароны отварные	150	5,54	4,34	34,2	198	309
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	хлеб ржаной	Хлеб ржано-пшеничный		25	1,32	0,22	9,88	46,4
	гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	0,44	0	13,9	57,5	377
	Итого за обед			752	50,28	31,97	90,52	756,58

Четвертый день (вторая неделя)
для льготной категории (12 и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая	рецептура		
			белки	жиры	углеводы				
Неделя 2. День 4									
завтрак	пром.произв	Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14	
	гор. блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	9,08	12	45,1	325	183	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	1,12	0,22	9,88	46,4		
	сл.блюдо	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,4	61,1	338	
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376	
				605	11,2	19,99	80,22	555,20	
итого за завтрак									
	1блюдо	Суп картофельный с крупой(пшеничной)	250	2,67	5,32	19,8	138	102	
	2блюдо	Котлета рыбная с томатным соусом 70/30	100	8,32	13,6	7,6	189	ТТК234	
	гарнир	Макароны отварные	150	5,54	4,34	34,2	198	309	
	хлеб белый	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2		
	хлеб ржаной	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4		
	напиток	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,44	0	13,7	57,5	377	
				772	21,3	24,88	98,28	711,1	
	Итого за обед								

*- - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017г

