

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 12



Пономарева А.С.

Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»



Марьева Т.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

комплексных завтраков и обедов для 1-4 классов

на 2023г

в работе использованы:

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

«Сборник рецептов 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	пром.произв.	Масло сливочное крестьянское (порциями)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	пром.произв.	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,3	2,9	0	36,2	15
	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			615	19,51	20,37	114,48	604,2	
обед	закуска	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	71
	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 белый	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	хлеб ржано	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
	3блюдо	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,45	0	28,9	117	348
	Итого за обед			710	25,85	24,75	102,32	740,2

Второй день (первая неделя)

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 со сгущенным молоком	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	
обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,55	0,06	1,34	8,1	70
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	2,95	5,2	19,6	137	103
	2 блюдо	Котлета рыбная с томатным соусом 70/30	110	8,32	13,6	7,6	189	234
	гарнир	Пюре картофельное	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	20	1,32	0,22	9,88	46,4	
	напиток	Напиток яблочный	200	0,1	0,05	25,6	103	1010*
Итого обед			820	19,59	26,42	98,32	715,7	

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

Третий день (первая неделя)

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
	закуска	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	71
	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			595	14,42	20,13	64,22	508,60	
обед	закуска	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,1	2,28	14,4	71
	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,2	2,75	17,1	103	101
	2 блюдо	Тефтели 60/50	110	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
	сл.блюдо	Кисель из яблок	200	0,14	0	25,5	102,6	352
Итого за обед			820	23,54	20,37	117,26	758,6	
* - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017г								

Четвертый день (первая неделя)

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	2,3	2,9	0	36,2	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	13,8	13,75	81,44	506,7	
	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	
	гор. напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376
	итого за обед			715	27,58	18,61	59,7	520,7

Первый день (вторая неделя)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1								
завтрак	пром. произв	Масло сливочное крестьянское(порциями)	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	пром. произв	Сыр Российский	10	2,3	2	0	36,3	15
	гор. блюдо	Каша вязкая молочная из крупы (рис)	220	5,8	9	48,7	299	173
	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.блюдо	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	11,4	61,1	338
Итого за завтрак			615	12,31	20,17	87,04	601,3	
обед	закуска	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	71
	1блюдо	Суп картофельный с макаронами изделиями	250	2,95	5,2	19,6	137	103
	2блюдо	Тефтели 50/60	110	8,64	10	10,7	168	279
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	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	20	1,36	0,3	8	40,2	
	3блюдо	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0	28,9	117	349
	Итого за обед			820	25,6	22,86	120,14	793

Второй день (вторая неделя)

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		
обед	закуска	Овощи свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	6,6	71
	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	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	хлеб ржаной	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
	3 блюдо	Компот из плодов сушеных (курага)	200	0,77	0,04	27,3	113	348
	Итого за обед		790	33,07	19,29	92,82	682,2	

Третий день (вторая неделя)

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергети ческая	ецептур
				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
	закуска	Икра свекольная	60	1,15	4,34	4,69	62,4	75
	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	215	0,38	0	13,7	56,5	376
Итого за завтрак			556	16,46	28,51	45,84	518,4	
		Обед						
	закуска	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,1	2,28	14,4	71
	1блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	1,69	4,91	14,8	110	82
	2блюдо	Котлета из птицы с соусом	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	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
	3блюдо	Напиток яблочный	200	0,12	0,1	33	106	1010
Итого за обед			810	26,74	31,07	121,56	856	

Четвертый день (вторая неделя)

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
Итого за завтрак			605	11,2	19,99	80,22	555,20	
обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,55	0,06	1,34	8,1	70
	1блюдо	Суп картофельный с крупой	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	Пюре картофельное	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	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
Итого за обед			832	19,45	26,49	86,62	671,2	
		*- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017г						

