

Согласовано:

Директор МБОУ лицея № 15

А.И. Ажахметова



Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»



Т.П. Марьева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для питания детей (12 – 18 лет) 2023-2024 год

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» под ред. А.И. Здобного; 2011г

«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.проив. | 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 |
|--|--------------|--|--------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|-----------|
| Неделя 1 | День 2 | | | белки | жиры | углеводы | | |
| 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 рецептов 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. День5 | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | | | 475 | 36,53 | 14,64 | 61,54 | 527,70 | |
| 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 |
| Итого обед | | | 765 | 23,95 | 20,26 | 102,58 | 693,1 | |

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

| 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 |
| | 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 |
| Итого за завтрак | | | 605 | 11,2 | 19,99 | 80,22 | 555,20 | |
| | | | | | | | | |
| | 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 |
| Итого за обед | | | 772 | 21,3 | 24,88 | 98,28 | 711,1 | |
| | | | | | | | | |

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

