

Согласовано:

Директор МБОУ лицей № 15

А.И.Ажахметова



Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»



Т.П.Марьева

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для питания детей (7 – 11 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

*Примерное меню*

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецепт ура
				белки	жиры	углево ды		
завтрак	пром.произв.	Масло сливочное крестьянскоепорциями	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 ржаной	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	

Неделя 1    День 2

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецепт ура
				белки	жиры	углево ды		
завтрак	пром.произв	Масло сливочное крестьянскоепорциями	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 рецептур блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017г

Неделя 1 День3

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	пром. произв	Масло сливочное крестьянскоепорциями	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	Макаронны 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 рецептур блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017г

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
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 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	
	сл.блюда	Фрукты свежиеяблоко	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			615	14,32	14,27	92,84	567,8	
обед	закуска	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,55	0,06	1,34	8,1	70
	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	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	хлеб ржаной	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,4	
	напиток	Напиток яблочный	200	0,1	0,05	25,6	103	1010*
итого за обед			790	28,97	18,94	82,82	621,7	

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
завтрак	пром.произв	Масло сливочное крестьянское порциями	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	гор.блюдо	Птица запеченная	80	27,4	8,9	0,54	191	ТТК293
	гарнир	Рис отварной	150	4,15	5,2	45,8	238	304
	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	338
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	0,38	0	13,7	56,5	376
Итого за завтрак			615	35,76	23,27	84,68	694,90	

обед	закуска	Овощи натурельные свежие (помидор)	60	0,66	0,1	2,28	14,4	71
	1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2	5,1	20	134	96
	2 блюдо	Котлета рубленая из птицы с соусом (сметанным)	100	11,7	9,2	11,7	176	294
	гарнир	Макаронны 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	
	сл.блюдо	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0	28,9	117	349
Итого обед			810	24,68	20,36	120,06	768	

Неделя 2 День1

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
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 макаронными 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	

прием пищи		Наименование блюда	вес	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			блюда	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 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	
	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	

прием пищи		Наименование блюда	вес	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			блюда	белки	жиры	углеводы		
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 (сметанным)	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	

Неделя 2. День 4

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
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 рецептур блюд и кулинарных изделий под ред.Здобного А.И. 2017г

Неделя 2. День 5

прием пищи		Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
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	Плов из птицы	150	15,4	17,8	26	326	291
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	3,21	1,4	13,1	82,2	
	сл.блюда	Фрукты свежие яблоко	130	0,52	0,52	11,4	61,1	338
	гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,38	0	13,7	56,5	376
Итого за завтрак			530	21,91	29,87	64,34	628,20	
обед	закуска	Овощи натуральные помидор	60	0,66	0,1	2,28	14,4	71
	1блюдо	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2	6,19	10,3	105	66
	2 блюдо	Биточки из птицы с соусом (сметанным)	100	14,4	20	14,3	299	289
	гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6	3,9	36	203	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	Компот из смеси сухофруктов	200	0,45	0	28,9	117	349
Итого за обед			810	27,84	31,81	114,76	867	