

Согласовано:

Директор МБОУ лицей № 15

А.И.Ажахметова



Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»



Т.П.Марьева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для питания детей (специальная военная операция) 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)

| 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 |
| | 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 | |
| | | | | | | | | |

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.блюда | 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 | День1 | | | | | | | |
| 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 (порциям | 10 | 0,1 | 7,25 | 0,14 | 66,2 | 14 |
| | гор.блюдо | Запеканка из творога со сгущенным мол | 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 | | | | | | | | |

Пятый день (вторая неделя)

| прием пищи | | Наименование блюда | вес блюда | Пищевые вещества | | | энергетическая ценность | рецептура |
|------------------|--------------|---|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|-----------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 2. День 5 | | | | | | | | |
| 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 | 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 | |
| | | | | | | | | |