

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

М.П.

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ.**

(возрастная категория с 12 лет и старше)

2021 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	170	24,84	18,79	47,60	459,00	223
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:		29,90	19,70	88,36	654,61	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	0,71	0,13	1,90	12,00	52
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	122,39	103
Каша рассыпчатая	180	10,56	11,04	45,85	323,75	302
Птица тушенная в соусе	150	16,63	16,89	3,51	240,00	290
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Сок фруктовый или овощной	180	0,60	0,55	33,00	136,00	389
Итого за обед:		38,66	33,00	156,09	1102,54	
ИТОГО за весь день:		68,56	52,70	244,45	1757,15	

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рыба, тушенная с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак:		17,80	16,15	72,76	524,11	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,23	0,09	11,46	81,70	62

Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,92	10,94	107,89	82
Макаронные изделия отварные	180	6,72	7,12	37,56	241,37	309
Гуляш из отварной говядины	125	16,70	17,60	4,09	205,00	246
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Итого за обед:		33,50	30,93	131,61	948,46	
ИТОГО за весь день		51,30	47,08	204,37	1472,57	

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная	210	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,67	29,20	155,20	395
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого за завтрак:		19,11	20,19	87,53	613,91	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	1,98	2,75	12,12	89,89	97
Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,19	138,60	139
Птица отварная	105	22,39	24,65	0,48	313,09	288
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Кондитерское изделие	50	3,20	8,40	34,25	225,30	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Итого за обед:		38,78	43,73	142,57	1097,58	
ИТОГО за весь день:		57,89	63,92	230,10	1711,49	

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	0,43	0,08	1,14	7,20	45
Плов из птицы	200	14,53	8,91	30,63	261,71	291
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,90	60,00	392
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за завтрак:		18,67	9,93	82,05	493,41	
ОБЕД						

Овощи по- сезону	100	1,30	3,23	6,45	60,40	45
Суп с бобовыми	250	4,49	5,27	16,53	148,25	102
Мясо тушенное с овощами в соусе	230	23,37	17,82	16,17	318,87	274
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Пирожок печеный	100	0,80	0,70	25,27	85,52	406
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		37,00	28,22	131,98	925,54	
ИТОГО за весь день:		55,67	38,15	214,03	1418,95	

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 лет и старше

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная	85	12,75	18,70	11,06	265,81	268
Рагу из овощей	160	2,69	16,75	13,10	216,38	143
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Итого за завтрак:		18,68	35,79	59,84	641,19	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,17	6,88	15,65	178,77	104
Рыба, тушенная в томате с овощами	125	12,18	6,19	4,75	131,25	229
Картофельное пюре	180	3,81	11,29	22,17	213,17	312
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		34,95	30,39	146,09	997,29	
ИТОГО за день:		68,25	66,18	205,93	1638,48	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20	55
Омлет "Драчена"	150	14,82	20,20	9,10	276,93	216
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,67	29,20	155,20	395
Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	338

Итого за завтрак:		23,31	24,00	90,62	677,33	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	60	0,85	3,61	3,76	51,00	55
Суп из овощей	250	1,80	4,98	9,14	99,39	99
Макаронные изделия отварные	180	6,72	7,12	37,56	241,37	309
Котлеты куриные	150	15,84	18,47	19,42	307,50	294
Сок фруктовый или овощной	180	0,60	0,55	37,00	144,00	389
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		32,69	35,69	146,56	1041,16	
ИТОГО за весь день:		56,00	59,69	237,18	1718,49	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	210	5,96	10,46	31,60	245,02	181
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Пирожок печеный	100	0,80	0,70	25,27	85,52	406
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:		12,58	12,15	102,55	549,65	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	89,89	101
Рагу из овощей	185	3,11	19,35	15,14	250,17	143
Птица отварная	105	22,41	24,65	0,46	313,09	288
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Кондитерское изделие	50	3,20	8,40	34,25	225,30	
Итого за обед:		35,03	48,02	109,24	983,85	
ИТОГО за весь день:		47,61	60,17	211,79	1533,50	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	0,57	3,63	1,82	42,36	45
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Итого за завтрак:		25,77	24,14	79,41	609,11	

ОБЕД

Овощи по- сезону	100	1,30	3,23	6,45	60,40	45
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	111,39	96
Котлета рыбная с соусом	130	11,18	8,75	15,61	181,25	234
Картофельное пюре	180	3,81	11,29	22,17	213,17	312
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		25,94	30,16	138,47	949,21	
ИТОГО за весь день:		51,71	54,30	217,88	1558,32	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,36	132,00	120
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Кондитерское изделие	25	0,80	10,70	25,27	85,52	
Итого за завтрак:		14,48	19,91	85,31	490,63	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,10	0,10	3,80	22,00	45
Борщ с картофелем	250	2,02	5,01	13,44	121,14	83
Каша рассыпчатая	180	7,90	9,25	46,30	300,61	302
Тефтели мясные I вариант	170	8,13	9,01	10,72	157,00	278
Компот из сухофруктов	180	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		26,69	24,68	155,79	931,45	
ИТОГО за весь день:		41,17	44,59	241,10	1422,08	

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 лет и старше

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	175	11,50	13,53	28,99	284,00	204
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	
Кофейный напиток с молоком	180	2,60	2,67	29,20	155,20	395
Фрукты свежие	120	0,48	0,33	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:		16,86	16,77	84,71	566,10	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	0,71	0,13	1,90	12,00	52

Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	89,89	101
Птица, тушенная в соусе с овощами	260	16,67	17,72	19,78	318,92	292
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Итого за обед:		26,99	22,36	116,05	803,81	
ИТОГО за весь день:		43,85	39,13	200,76	1369,91	

Неделя: третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная	210	4,97	10,46	32,62	245,02	182
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого за завтрак:		15,03	15,95	83,22	541,63	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,00	5,03	2,56	59,10	21
Суп картофельный с клецками	250	6,21	7,02	30,50	236,27	108
Рыба, припущенная в молоке	100	12,88	7,16	2,99	127,40	228
Картофельное пюре	180	3,81	11,29	22,17	213,17	312
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Сок фруктовый или овощной	180	0,60	0,55	37,00	144,00	389
Итого за обед:		31,38	32,01	134,90	977,84	
ИТОГО за весь день		46,41	47,96	218,12	1519,47	

Неделя: третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	60	0,60	0,06	1,14	7,20	45
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,41	15,41	17,20	277,33	292
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,90	60,00	392
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Кондитерское изделие	25	0,80	0,70	25,27	85,52	
Итого за завтрак:		20,92	16,51	79,19	524,05	

ОБЕД

Суп картофельный	250	1,98	2,75	12,12	89,89	97
Голубцы ленивые	210	12,66	10,92	22,49	241,90	287
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,24	37,88	114,60	342
Кондитерское изделие	50	3,20	8,40	34,25	225,30	
Итого за обед:		24,88	23,27	146,42	869,59	
ИТОГО за весь день:		45,80	39,78	225,61	1393,64	

Неделя: третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Оладьи с яблоками	150	10,61	10,79	60,64	382,06	403
Молоко сгущенное	20	1,32	1,70	11,04	65,60	
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:		14,71	13,16	97,68	572,77	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,30	3,23	6,45	60,40	45
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	8,59	8,40	14,33	171,39	106
Плов из птицы	230	16,70	10,25	35,22	300,97	291
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338
Итого за обед:		34,73	23,79	152,23	933,96	
ИТОГО за весь день:		49,44	36,95	249,91	1506,73	

Неделя: третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша рассыпчатая	150	3,66	7,53	38,06	234,43	302
Рыба, запеченная с морковью	100	8,78	5,11	4,31	107,50	253
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,20	0,02	16,00	65,00	393
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Пирожок печеный	100	0,80	10,70	25,27	85,52	406
Итого за завтрак:		16,48	23,68	103,32	586,45	
ОБЕД						

Овощи по- сезону	100	0,85	5,04	2,58	59,10	21
Суп с бобовыми	250	4,49	5,27	16,53	152,39	102
Макаронные изделия отварные	180	6,72	7,12	37,56	241,37	309
Котлета куриная	100/50	15,84	18,47	19,42	307,50	294
Компот из свежих плодов	180	0,16	0,24	37,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		34,94	37,10	153,65	1072,86	
ИТОГО за день:		51,42	60,78	256,97	1659,31	

Неделя: третья

Возрастная категория: 12 лет и старше

15 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139
Птица отварная	55	11,73	12,90	0,25	164,00	288
Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15,90	60,00	392
Фрукты свежие	180	2,70	0,90	37,80	172,80	338
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Итого за завтрак:		21,89	26,14	106,84	749,04	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,10	0,10	3,80	22,00	52
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	131,89	84
Картофельное пюре	180	3,81	11,29	22,17	213,17	312
Тефтели рыбные	150	14,87	12,07	17,64	228,75	239
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Кондитерское изделие	50	3,20	8,40	34,25	225,30	
Итого за обед:		34,07	38,28	173,55	1151,81	
ИТОГО за весь день:		55,96	64,42	280,39	1900,85	
Среднее значение за период 15 дней:		46,79	46,12	206,53	1414,18	

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ, и с учетом выделенного финансирования.

При разработке примерного меню были использованы сборники рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна