

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

М.П.

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ 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		
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 тушеная 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	

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		
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	

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		
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	

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		
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	

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		
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	

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		
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	

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		
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	

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		
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	

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		
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	

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		
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	

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		
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	

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		
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	

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		
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 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		
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	

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		
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	
Среднее значение за период 15 дней:		33,66	32,99	148,86	15359,72	

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