Согласовано:
Директор МБОУ СОШ № 31
со спортивным уклоном

_____ Т.А. Золотухина

Утверждаю:
Директор ООО «Дружба»

_____ Т.П.Марьева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для питания детей (12 - 18 лет)

зима-весна 2021 года

в работе использованы:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П.М.Зогильного, 2007 г.

«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, 2012 г.

Первый день (первая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, кКал	рецептура
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Неделя 1. День 1							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Сыр Российский	20	4,6	5,8	0	72,4	15
	омлет натуральный	111	10,7	15,2	2,13	188	210
	хлеб - булочка школьная	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	хлеб ржано-пшеничный	30	4	3,13	6,88	67,5	
	фрукты свежие (яблоко)	200	0,48	0,48	11,8	56,4	
	чай с лимоном	207	0,44	0	13,98	56	377
Итого за завтрак		608	22,6	32,1	67,7	577,30	
обед	суп картофельный с горохом	250	8,25	7,27	26,3	201	102
	котлета рыбная с. маслом	107	13,74	13,5	15,9	240	510
	пюре картофельное	180	6	3,9	36	203	312
	Помидоры свежие	50	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
	Компот из кураги	200	0,77	0,04	27,3	126	348
Итого за обед		837	32,73	25,27	129,4	888,2	
полдник	биойогурт	125	4	3,13	6,88	67,5	
	крендель сахарный	100	6,9	17,5	68,6	447	
итого за полдник		225	10,9	20,63	75,48	514,5	
всего		1670	66,23	78	272,58	1980	

Второй день (первая неделя)

5-11 лет 31

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, кКал	рецептура
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Неделя 1. День 2							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	сыр Российский	20	4,6	5,8	0	72,4	15
	Запеканка рисовая с творогом	220	15,2	6,5	85	459	183
	хлеб - булочка школьная	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	хлеб ржаной	30	4	3,13	6,88	67,5	
	чай с сахаром	200	0,38	0	13,75	56,49	376
Итого за завтрак		510	26,56	22,92	67,7	792,39	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	8,8	15,9	23,1	264	82
	тефтели	110	8,5	13,6	9,41	194	279
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	6,4	46,5	285	302
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	30	4	3,13	6,88	67,5	
	компот из свежих яблок	200	0,12	0,1	25,2	102	1010
Итого за обед		860	34,54	39,46	127,6	993,8	
полдник	яблоко	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	кондитерское изиделий в инд. упаковке	45	2,25	121,6	27,9	247,5	
	сок фруктовый в инд упаковке	200	1	0	24,4	101,6	
итого за полдник		365	3,73	122,08	64,1	405,5	
всего		1735	64,83	184,46	259,4	2191,69	

Тредтий день (первая неделя)

5-11 лет 37

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, кКал	рецептура
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Неделя 1. День 3							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	сыр Российский	20	4,6	5,8	0	72,4	15
	каша молочная из хлопьев "Геркулес"	220	6,2	10,9	39,2	280	173
	хлеб - булочка школьная	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	хлеб ржано-пшеничный	30	4	3,13	6,88	67,5	
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	какао с молоком	200	3,8	3,04	24	139	382
Итого за завтрак		630	21,46	30,84	67,7	752,30	
обед	рассольник "Ленинградский"	250	6	16,2	27,1	241	96
	котлета рубленная из филе птицы	105	15,1	14	13,8	245	607
	макароны отварные	180	6,62	4,3	40	229	202
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	30	4	3,13	6,88	67,5	
	компот из изюма	200	0,48	0,1	33	135	348
Итого за обед		825	34,81	38,03	136,72	995,5	
полдник	сок фруктовый в инд упаковке	200	1	0	24,4	101,6	
	Песочник с изюмом	100	8,6	17,1	33,14	387,68	450
итого за полдник		300	9,6	17,1	57,54	489,28	
всего		1755	65,87	85,97	261,96	2237,08	

четвертый день (первая неделя)

5-11 лет 31

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, кКал	рецептура
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Неделя 1. День 4							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	сыр Российский	20	4,6	5,8	0	72,4	15
	каша вязкая манная	220	9,2	11	48	192	384
	яйцо вареное	40	5,08	4,5	0,28	62,8	209
	хлеб - булочка школьная	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	хлеб ржано-пшеничный	30	4	3,13	6,88	67,5	
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	чай с сахаром	200	0,38	0	13,75	56,49	376
Итого за завтрак		670	26,12	32,4	67,7	644,59	
обед	суп картофельный с горохом	250	8,25	7,27	28,3	201	102
	минтай тушеный с овощами	200	27,6	11,4	28,9	329	229
	пюре картофельное	180	3,76	4,72	25,5	159	312
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	30	4	3,13	6,88	67,5	
	компот из сухофруктов	200	0,45		28,9	117	349
Итого за обед		950	46,88	26,85	134,99	954,8	
полдник	фрукты свежие (апельсин)	200	3,96	0,88	35,6	189,2	
	кондитерское изделие в индивидуальной	100	2,25	121,6	27,9	247,5	
итого за полдник		300	6,21	122,48	63,5	436,7	
всего		1920	79,21	181,73	266,19	2036,09	

пятый день (первая неделя)

Б-11 стр 31

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, кКал	рецептура
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Неделя 1. День 5							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	сыр Российский	20	4,6	5,8	0	72,4	15
	лапшевник со сгущенным молоком	170	14	4,39	30,3	217	208
	хлеб - булочка школьная	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	хлеб ржано-пшеничный	30	4	3,13	6,88	67,5	
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	чай с сахаром	200	0,38	0	13,75	56,49	377
Итого за завтрак		580	25,84	21,29	67,7	606,79	
обед	суп картофельный с макаронами	250	2,3	3,75	15,5	95,8	103
	гуляш	175	22,4	25	6,65	341	591
	каша пшеничная рассыпчатая	180	7,21	4	63,9	332	171
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Огурцы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	30	4	3,13	6,88	67,5	
	напиток из свежих яблок	200	0,12	0,1	25,2	102	1010
Итого за обед		925	38,85	36,31	134,64	1019,6	
полдник	сок фруктовый в инд упаковке	200	1	0	24,4	101,6	
	булочка ванильная	100	7,88	8,09	49,82	231	
итого за полдник		300	8,88	8,09	74,22	332,6	
всего		1805	73,57	65,69	276,56	1958,99	

Первый день (вторая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	макароны с сыром	180	10,3	13,5	35,3	304	415
	яйцо вареное	40	5,08	4,5	0,28	62,8	209
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	хлбе ржаной	30	4	3,13	6,88	67,5	
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	Чай с лимоном	207	0,44	0	13,98	56	377
итого за завтрак		617	22,68	29,1	83,18	683,7	
обед	борщ с капустой и картофелем	250	8,8	15,9	23,1	264	101
	котлета из говядины	108	15,3	20,4	15,9	308	608
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	6,4	46,5	285	302
	помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,2	
	огурец	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	хлеб булочка школьная	30	4	3,13	6,88	67,5	
	Хлеб ржаной	30	1,36	0,26	7,96	40,2	
	компот из кураги	200	0,77	0,04	27,3	126	348
итого за обед		858	43,14	46,43	143,58	1168,7	
полдник	биойогурт	125	4	3,13	6,88	67,5	
	крендлеь сахарный	100	6,9	17,5	68,6	447	415
итого за полдник		225	10,9	20,63	75,48	514,5	
всего		1700	76,72	96,16	302,24	2366,9	

Второй день (вторая неделя)

5 11 кл шк 87

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	сыр Российский	20	4,38	8,32	38,8	155	174
	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным	220	15,2	6,5	85	459	393
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	хлбе ржаной	30	4	3,13	6,88	67,5	
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	376
	Какао с молоком	207	3,8	3,04	24	139	382
итого за завтрак		637	30,24	28,96	181,42	1013,9	
обед	Суп картофельный с горохом	250	8,25	7,27	26,3	201	102
	минтай тушеный с овощами	200	27,6	11,4	28,9	329	229
	пюре картофельное	180	3,76	4,72	25,5	159	312
	помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	огурецы свежие	30	0,21	0,03	0,57	3,3	71
	хлеб булочка школьная	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	30	4	3,13	6,88	67,5	
	напиток из яблок	200	0,12	0,1	25,2	102	1010
итого за обед		950	46,55	26,95	129,29	939,8	
полдник	фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,88	35,6	189,2	
	конфета в инд упаковке	45	2,25	12,6	27,9	247,5	
итого за полдник		245	4,05	13,48	63,5	436,7	
всего		1832	80,84	69,39	374,21	2390,4	

Третий день (вторая неделя)

5-11 лет №81

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	сыр Российский	20	4,38	8,32	38,8	155	15
	каша вязкая молочная "Геркулес"	220	6,2	10,9	39,2	280	173
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	хлбе ржаной	30	4	3,13	6,88	67,5	
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	376
	чай с лимоном	207	0,44	0	13,98	56	377
итого за завтрак		637	17,88	30,32	125,6	751,9	
обед	суп из овощей	250	3,76	5,9	11,6	98,6	99
	плов из говядины	250	32,4	43	48,3	715	601
	огурцы свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	помидор свежие	30	1,89	11	3,3	82,8	71
	хлеб булочка школьная	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ражно-пшеничный	20	4	3,13	6,88	67,5	
	компот из сухофруктов	200	0,45	0	28,9	117	349
итого за обед		810	45,11	63,33	114,92	1158,9	
полдник	сок фруктовый в инд упаковке	200	1		24,4	101,6	
	булочка ванильная	100	7,88	8,09	49,82	231	
итого за полдник		300	8,88	8,09	74,22	332,6	
всего		1747	71,87	101,74	314,74	2243,4	

Четвертый день (вторая неделя)

5-11 лет

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	сыр Российский	20	4,38	8,32	38,8	155	174
	лапшевник со сгущ молоком	170	14	4,39	30,3	217	423
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	хлбе ржаной	30	4	3,13	6,88	67,5	
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	чай с сахаром	207	0,38	0	13,75	56,49	376
итого за завтрак		587	25,62	23,81	116,47	689,39	
обед	суп картфельный с рисом	250	4,32	9,8	24,5	162	101
	тефтели	110	8,5	13,6	9,41	194	279/330
	макароны отварные	180	6,62	4,3	40,9	229	202
	помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	огурцы свежие	30	1,89	11	3,3	82,8	71
	хлеб булочка школьная	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	20	4	3,13	6,88	67,5	
	компот из изюма	200	0,48	0,1	33	135	348
итого за обед		850	28,42	42,23	133,93	948,3	
полдник	фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,88	35,6	189,2	
	кондитерское изделие в инд упаковке	45	2,25	12,6	27,9	247,5	
		245	4,05	13,48	63,5	436,7	
всего		1682	58,09	79,52	313,9	2074,39	

Пятый день (вторая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 5							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	сыр Российский	20	4,38	8,32	38,8	155	174
	омлет натуральный	111	10,7	15,2	2,13	188	210
	хлеб пшеничный	30	1,89	11	3,3	82,8	428
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,9	60,3	
	фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	кофейный напиток	200	3,35	2,6	26,4	142	379
итого за завтрак		521	22,94	45,24	94,47	750,7	
обед	суп картфельный с горохом	250	8,25	7,27	26,3	201	101
	биточки рыбные с маслом	107	13,74	13,5	15,9	240	510
	картофель и овощи тушеные	150	3,16	10,1	23,8	198	142
	помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	огурцы свежие	30	1,89	11	3,3	82,8	71
	хлеб булочка школьная	30	2,28	0,24	16,8	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,9	60,3	
	напиток из свежих яблок	200	0,12	0,1	25,2	102	1010
итого за обед		827	31,81	42,66	124,34	962,1	
полдник	фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,88	35,6	189,2	
	песочник с изюмом	100	8,61	17,1	53,14	387,68	
итого за полдник		300	10,41	17,98	88,74	576,88	
всего		1648	65,16	105,88	307,55	2289,68	