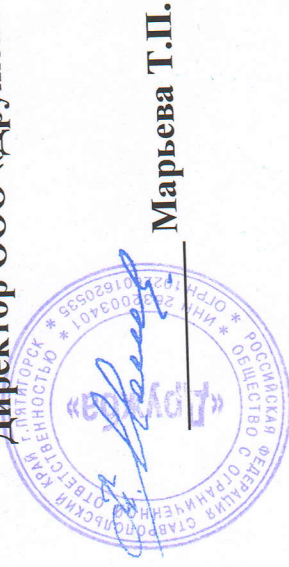


Утверждаю:
Директор МБОУ КСОШ № 19



Утверждаю:
Директор ООО «Дружба»



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ для питания детей(12-18лет) Зима-Весна 2023года

в работе использованы:
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного ; 2007г
«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982г»
«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, кКал	рецептура
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Неделя 1. День 1							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,1	66,2	14
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	220	8,74	3,36	52,8	277	173
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,8	
	Чай с лимоном	207	0,44	0	13,98	57,5	377
Итого за завтрак		467	11,56	10,85	81,58	471,5	
обед	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,4	7,45	76,6	87
	Птица тушеная с соусом 50/50	100	12,6	11	1,68	158	290
	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6	3,86	36	203	171/302
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,8	
	Чай с сахаром	200	0,32	0	13,7	56	376
Итого за обед		730	22,9	19,5	73,53	564,4	

Второй день (первая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, кКал	рецептура	
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1. День 2								
		Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
завтрак		Котлета рубленая из птицы с соусом 70/30	100	11,4	11	11	190	294
		Рис припущенный	150	3,65	4,15	38,9	208	305
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
		Чай с лимоном	222	0,44	0	13,9	57,5	377
Итого за завтрак			512	17,87	22,64	78,74	592,50	
обед		Рассольник Ленинградский с рисом	250	2	5,11	18,1	127	96
		Рагу из цыплят 50/125	175	16,6	16,20	16	280	289
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,8	
		Чай с сахаром	215	0,32	0,0	13,7	56	376
Итого за обед			670	21,2	21,55	62,5	533,8	

Третий день (первая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Каша молочная гречневая с сахаром	220	6,84	11	33,8	261	183
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,8	
	Фрукты свежие(яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	338
	Чай с сахаром	200	0,32	0	13,7	56	376
Итого за завтрак		580	10,02	18,97	74,14	510,40	

обед	Суп из овощей	250	2,01	6,2	12,5	114	99
	Плов из птицы 50/100	150	14,5	17	25,5	315	291
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47,2	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,79	11,9	60,3	
	Чай с сахаром	200	0,32	0	13,7	56	376
Итого за обед		650	20,37	24,15	73,4	592,5	

Четвертый день (первая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества		энергетическая ценность	рецептура	
			белки	жиры			углеводы
Неделя 1. День 4		10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Масло сливочное	220	8,84	10	53,2	339	173
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб пшеничный	120	0,48	0,48	11,8	56,4	338
	Яблоко сезонное калиброванное	200	0,32	0	13,7	56	376
	Чай с сахаром	580	12,02	17,97	93,64	588,4	
Итого за завтрак							
обед		250	1,69	4,91	14,8	110	82
	Борщ с капустой и картофелем	100	10,5	8,16	10,4	141	234
	Котлеты рыбные с соусом 70/30	150	3,76	1,72	25,5	159	302
	Рис отварной	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб пшеничный	200	0,32	0	13,7	56	376
	Чай с сахаром	730	18,55	15,03	79,2	536,8	
Итого за обед							

Пятый день (первая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1. День 5		10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Масло сливочное крестьянское						
завтрак	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	220	8,87	10,9	50,7	337	173
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	Чай с лимоном	207	0,44	0	13,9	57,5	377
	Итого за завтрак		587	12,17	18,87	91,34	587,90
обед	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	1,88	7,1	11,7	119	98
	Котлета рыбная из минтая с соусом	100	10,5	8,16	10,4	141	234
	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6	3,86	36	203	302
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94,4	
	Чай с сахаром	200	0,32	0	13,7	56	376
	Итого за обед		740	21,74	19,44	91,5	613,4

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
	Сыр Российский (порциями)	10	2,3	2	0	36,3	15
	Каша вязкая молочная из риса	220	5,81	8,97	48,7	299	174
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Чай с сахаром	200	0,32	0	13,7	56	376
итого за завтрак		470	10,81	18,46	77,34	528,3	
	Суп картофельный с горохом	250	1,52	4,58	15,3	109	102
	Биточки из птицы с соусом 70/30	100	11,4	11	11	190	294
	Макаронные отварные	150	5,54	4,34	34,2	198	309/202
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Чай с сахаром	200	0,32	0	13,7	56	376
	итого за обед		730	21,06	20,16	89	623,8
Всего		1200	31,87	38,62	166,34	1152,1	

Второй день (вторая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2 завтрак							
	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Биточки рыбные из минтая с маслом	100	14,6	8,3	13,2	186	234
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8,56	6,08	38,6	243	302
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Чай с сахаром	200	0,32	0	13,7	56	376
Итого за завтрак		490	25,86	21,87	80,44	622,00	
обед							
	Суп из овощей	250	2,01	6,2	12,5	114	99
	Птица тушеная в соусе	100	12,6	11	1,68	158	290
	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6	3,86	36	243	302
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94,4	
	чай с сахаром	200	0,32	0	13,7	56	376
Итого обед		740	23,97	21,38	83,58	665,4	
ВСЕГО		1230	49,83	43,25	164,02	1287,40	

Третий день вторая неделя

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Сыр Российский (порциями)	10	2,3	2,99	0	36,3	15
	Каша молочная гречневая с сахаром	220	6,84	11	33,8	261	183
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Чай с лимоном	200	0,44	0	13,9	57,5	377
Итого завтрак		600	20,01	27,97	101,14	599,80	
обед	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	1,88	7,1	11,7	119	98
	Котлеты из птлицы с соусом	100	11,4	11	11	190	294
	Макаронны отварные	150	5,54	4,34	34,2	198	309/202
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,9	50,2	
	Чай с сахаром	200	0,32	0	13,7	56	376
		760	23,46	23,07	97,3	684	

Четвертый день (вторая неделя)

прием пищи	День	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
				белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 4	завтрак		10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
		Масло сливочное крестьянское	111	10,3	12,9	2,13	166	210
		Омлет натуральный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
		Хлеб пшеничный	200	0,32	0	13,7	56	376
		Чай с сахаром	351	13	20,39	30,77	359,00	
Итого за завтрак								
обед	Итого за обед		250	1,69	4,91	14,8	110	82
		Борщ с картофелем и капустой	150	14,5	17	25,5	315	291
		Плов из птицы	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
		Хлеб пшеничный	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
		Хлеб ржаной	200	0,44	0,00	13,90	57,5	376
		Чай с сахаром	650	20,27	22,41	76,96	593,5	

Пятый день (вторая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура	
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 5								
		Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
		Каша вязкая молочная манная	220	6,91	9,55	58	346	384
		Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,8	70,8	
завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,8	56,4		
	Чай с сахаром	200	0,32	0	13,6	56	376	
Итого завтрак		570	20,01	27,97	101,14	599,80		
обед	Суп картофельный с рисом	250	2,32	2,8	24,9	134	101	
	Биточки из минтая с соусом	100	10,5	8,16	10,4	141	234	
	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6	3,86	36	203	171/302	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8		
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2		
	Чай с лимоном	200	0,44	0	13,9	57,5	377	
	Итого обед		750	22,9	15,32	107,96	646,5	