

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

«10» января 2022г.

Утверждаю:



Индивидуальный предприниматель

Мурзин Д.Т.

«10» января 2022г.

Примерное меню для бесплатного питания детей 5-11 классов (12-18 лет) в зимний - весенний период 2022 года

Меню разработано ИП Мурзин Д.Т.

Меню разработано на основе «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» Могильный М.П., 2007г.

Неделя первая

День : понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак						
15	Сыр российский порционно	20	6,80	4,64	5,9	0	71,66
14	Масло сливочное	10	7,10	0,08	7,25	0,13	66,1
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным 200/10	210	15,31	5,65	11,08	40,37	284,01
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	15,39	0,6	0,6	14,7	66,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	2,28	0,28	14,76	70,32
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	665	50,00	15,32	25,49	95,01	670,63
	Обед						
70	Огурец соленый	100	4,00	0,81	0,1	1,52	10,1
102	Суп гороховый	250	4,53	5,15	5	18,13	137,79
294	Котлеты из мяса кур 100/10	110	19,65	21,15	25,63	28,97	541,03
309	Макаронные изделия отварные	180	8,42	6,99	4,66	39,29	224,64
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	11,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	900	50,00	36,47	35,77	140,26	1137,6
	Всего:	1565		51,79	61,26	235,27	1808,23

Неделя первая

День : вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
185	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком 200/20	220	21,00	28,12	16,46	57,42	489,11
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
386	Йогурт в инд. упаковке	125	16,00	4,25	3,13	6,88	72,63
389	Сок фруктовый тетрапак	200	10,60	0,2	0,26	22,6	76
	Итого завтрак:	605	50,00	34,64	20,23	111,95	749,68
	Обед						
70	Помидор соленый	100	5,20	1,01	0,1	3,23	17,85
101	Суп картофельный с рисом	250	6,10	1,84	3,98	14,17	99,48
279	Тефтели из говядины 100/100	200	20,48	14,56	18,89	20,31	296,8
302	Гречка отварная	180	11,02	10,11	6,27	43,71	271,3
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
349	Компот из сухофруктов	200	4,80	0,38	0	30,74	124,46
	Итого обед:	990	50,00	29,97	29,62	137,21	921,83
	Всего:	1595		64,61	49,85	249,16	1671,51

Неделя первая

День : среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
291	Плов с курицей	200	29,58	19,94	22	34,57	413,72
338	Мандарины свежие сезонные калиброванное	100	12,00	0,8	0,2	7,5	35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
378	Чай с молоком 150/50/15	222	6,02	1,44	1,12	17,23	84,8
	Итого завтрак:	582	50,00	24,25	23,7	84,35	645,46
	Обед						
70	Огурец соленый	100	4,20	0,81	0,1	1,52	10,08
82	Борщ с капустой и картофелем	250	6,02	1,99	4,59	12,38	99,95
268	Котлеты из говядины 100/10	110	18,17	20,99	25,48	46,33	483,06
302	Пшеничная каша рассыпчатая	180	10,20	9,27	4,76	51,94	287,51
346	Компот из апельсинов	200	9,01	0,21	0,05	31,63	138,05
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед:	900	50,00	35,34	35,36	168,85	1130,59
	Всего:	1482		59,59	59,06	253,20	1776,05

Неделя первая

День : четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	3,64	0,08	7,25	0,13	66,1
210	Омлет натуральный 212\20	232	22,96	22,03	35,26	3,94	417,07
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	17,00	0,6	0,6	14,7	66,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,00	1,44	1,12	17,23	84,8
	Итого завтрак:	674	50,00	26,22	44,61	61,05	746,51
	Обед						
70	Помидор соленый	100	5,00	1,01	0,1	3,23	17,85
101	Суп картофельный с пшеном	250	6,02	2,14	4,1	15,5	107,47
229	Рыба, припущенная с овощами 100/100	200	16,38	20,3	10,02	10,3	217,13
312	Пюре картофельное	180	10,20	4,28	5,09	24,21	157,17
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	10,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	990	50,00	30,1	19,69	105,59	723,66
	Всего:	1664		56,32	64,3	166,64	1470,17

Неделя первая

День : пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	12,09	0,8	0,2	7,5	35
15	Сыр российский порционнo	20	12,80	4,64	5,9	0	71,66
181	Каша жидкая молочная с манной крупой 200/10	210	12,71	5,43	10,3	15,9	235,15
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	7,00	0,08	7,25	0,13	66,1
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	615	50,00	13,11	24,05	63,61	580,55
	Обед						
324	Свекла тушеная	100	5,00	1,7	1,23	10,59	60,16
102	Суп гороховый	250	5,11	5,15	5	18,12	137,79
291	Плов с курицей 180/100	280	32,99	27,69	30,54	48,01	574,61
388	Напиток из плодов шиповника	200	4,50	0,68	0	29,66	136,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед:	890	50,00	37,29	37,15	131,43	1021,3
	Всего:	1505		50,4	61,2	195,04	1601,85

Неделя вторая

День : понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
131	Зеленый горошек	30	5,75	5,79	0,54	13,5	81,93
210	Омлет натуральный 212/20	232	23,15	22,03	35,26	3,94	417,07
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	15,70	0,8	0,2	7,5	35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
378	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	637	50,00	30,78	36,4	65,02	706,64
	Обед						
70	Помидор соленый	100	5,50	1,01	0,1	3,23	17,95
101	Суп картофельный с пшеном	250	5,50	2,23	4,1	15,5	107,47
234	Котлеты из минтая 100/10	110	18,60	17,85	19,06	39,86	412,74
305	Рис припущенный	180	10,00	4,4	4,41	42,87	228
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	8,00	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед:	900	50,00	27,86	28,05	153,81	990,2
	Всего:	1537		58,64	64,45	218,83	1696,84

Неделя вторая

День : вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
14	Масло сливочное	10	6,50	0,08	7,25	0,13	66,1
223	Пудинг из творога со сгущенным молоком 200/20	220	19,10	28,12	16,46	56,94	489,11
389	Сок фруктовый тетрапак	200	19,00	0,2	0,26	22,6	76
377	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	705	50,00	30,56	24,37	119,75	803,85
	Обед						
73	Кабачковая икра	100	4,50	0	7,06	7,06	90,75
96	Рассольник ленинградский	250	9,80	1,74	4,79	15,38	112,84
294	Котлеты рубленые из курицы 100/10	110	17,90	21,15	25,63	28,97	484,76
309	Макаронные изделия отварные	180	10,20	6,99	4,66	39,29	224,64
388	Напиток из шиповника	200	5,20	0,68	0	29,66	136,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржаной	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед	900	50,00	32,63	42,52	145,41	1161,73
	Всего:	1605		63,19	66,89	265,16	1965,58

Неделя вторая

День : среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	12,00	0,8	0,2	7,5	35
181	Каша молочная с овсяными хлопьями «Геркулес» 200/10	210	14,60	7,45	12,33	33,32	273,88
14	Масло сливочное	10	4,50	0,08	7,25	0,13	66,1
15	Сыр российский порционнo	20	12,50	4,64	5,9	0	71,66
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	4,00	1,44	1,12	17,23	84,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого:	622	50,00	16,48	27,18	83,23	643,38
	Обед						
324	Свекла тушеная	100	3,50	1,7	1,23	10,59	60,16
102	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,20	2,7	3,2	18,9	114,84
268	Котлеты из говядины 100/10	110	20,19	20,99	25,48	41,51	483,06
305	Рис припущенный	180	10,31	4,4	4,36	42,87	228
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
344	Компот из яблок	200	8,40	0,3	0	27,3	112,1
	Итого обед	900	50,00	32,16	34,65	166,22	1110,1
	Всего:	1522		48,64	61,83	249,45	1753,48

Неделя вторая

День : четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево-ды	
	Завтрак						
120	Суп молочный с вермишелью 200/10	210	15,80	3,4	3,83	16,57	114,2
14	Масло сливочное	10	8,80	0,08	7,25	0,13	66,1
338	Яблоки свежие сезонные калиброванное 1шт	150	14,00	0,6	0,6	14,7	66,6
428	Какао с молоком	200	9,00	3,61	2,73	24,77	138,09
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	630	50,00	9,76	14,79	81,22	496,93
	Обед						
70	Огурец соленый порционнo	100	6,50	0,81	0,1	1,52	10,08
112	Суп гороховый	250	5,20	5,15	5	18,12	137,79
290	Курица, тушенная в соусе 100/100	200	21,70	26,93	29,09	7,27	389,25
312	Пюре картофельное	180	10,20	3,92	5,09	24,21	157,17
349	Компот из сухофруктов	200	4,00	0,38	0	30,74	124,46
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед:	990	50,00	39,26	39,66	106,91	930,69
	Всего:	1620		49,02	54,45	188,13	1427,62

Неделя вторая

День : пятница

№ рецепта	Наименование блюда	Масса,г	Цена, руб	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал
				белки	жиры	углево- ды	
	Завтрак						
295	Котлеты куриные 100/10	110	21,37	21,15	25,63	28,97	484,76
309	Макаронные изделия отварные	180	9,23	6,99	4,66	39,29	224,64
338	Фрукты свежие сезонные (Мандарин) 1шт	100	14,00	0,8	0,2	7,5	35
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
377	Чай с сахаром 200/15	215	3,00	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого завтрак:	665	50,00	31,1	30,89	115,84	917,04
	Обед						
70	Помидор соленый	100	3,50	1,01	0,1	3,23	17,85
88	Щи из свежей капусты	250	5,75	1,82	4,24	8,52	82,6
279	Тефтели из говядины 100/100	200	19,43	14,56	18,89	20,31	296,8
302	Гречка отварная	180	10,32	10,11	6,27	43,71	217,3
388	Напиток из шиповника	200	8,60	0,68	0	29,66	136,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,20	1,98	0,36	10,02	51,24
1091	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,20	0,09	0,02	15,03	60,7
	Итого обед	990	50,00	30,25	29,88	130,48	863,29
	Всего:	1655		61,35	60,77	246,32	1780,33