

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №16

И.А. Воронина



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.Могильного; 2007г

«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 2012г

Первый день (первая неделя)
5-11класс

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	15	0,15	10,9	0,21	99,3	14
	каша пшенная молочная	220	11,8	11	48,5	328	173
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Биойогурт в индивидуальной упаковке	125	4	3,13	5,88	67,5	
	чай с сахаром и лимоном	180	0,44		13,98	56	
Итого за завтрак		570	18,67	25,27	83,37	621,60	
обед	Щи из свежей капусты	250	5,73	12	9,7	124	87
	Птица отварная с соусом	100	14	9,22	17,4	209	288
	Каша пшеничная	180	7,21	4	63,9	332	171/302
	Помидоры свежие	20	0,22	0,04	0,76	4,8	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
	напиток яблочный	200	0,12	0,1	25,2	102	348
Итого за обед		800	30,92	25,86	139,72	882,8	
всего		1370	49,59	51,13	223,09	1504,4	

Второй день (первая неделя)
(5-11класс)

прием пищи	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. 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
	котлета рубленая из птицы	110	13	11	13	204	294
	рис припущенный	180	4,37	4,15	45,8	238	
	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,8	
	хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
	чай с лимоном	200	0,43	0	13,9	56	382
Итого за завтрак		550	21,54	22,9	95,5	675,20	
обед	Рассольник Ленинградский с рисом	250	6	16,2	27,1	241	96
	Минтай тушеный с овощами	100	14	5,75	15,9	171	229
	Пюре картофельное	180	3,76	4,72	25,5	159	312
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94,4	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,9	60,3	
	Компот из изюма	200	0,48	0,1	33	135	348
Итого обед		800	29,32	27,48	133,1	860,7	
Всего		1350	50,86	50,38	228,6	1535,9	

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
	Сыр Российский	10	2,5	2,9	0	36,3	15
	каша молочная гречневая с сахаром	220	13	12,1	39,2	302	210
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	чай с сахаром	200	0,38	0	13,75	56,49	376
Итого за завтрак		590	18,74	22,97	79,69	588,19	

обед	Суп из овощей	250	5,87	12	18,1	204	99
	биточки из говядины с соусом	100	11,1	15	13	227	279
	макароны отварные	180	6,62	4,3	40,9	229	305
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94,4	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,9	60,3	
	чай с сахаром	200	0,38	0	13,75	56,49	376
Итого за обед		800	29,05	32,01	117,35	871,19	
всего		1390	47,79	54,98	197,04	1459,38	

Пятый день (первая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1. День 5							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Сыр российский порционный	15	3,45	4,35	0	54,3	15
	Каша вязкая молочная из Геркулеса	220	13,84	12,2	47	331	173
	яблоко	120	0,33	0,21	17,43	66	
	Чай с сахаром с лимоном	207	0,44	0	13,98	56	377
Итого за завтрак		572	18,16	24,01	78,55	573,50	
обед	Суп крестьянский с пшеничной крупой	250	5,6	12,4	17,8	205	102
	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	11,7	9,85	11,7	182	294
	каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	6,4	46,5	286	302
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94,4	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,9	60,3	
	чай с сахаром	200	0,38	0	13,75	56,5	376
Итого за обед		800	33,06	29,36	121,35	884,2	
всего		1372	51,22	53,37	199,9	1457,70	

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
	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	220	11,7	8,32	38,8	248	174
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	биойогурт	125	4	3,13	5,88	67,5	
	чай с сахаром и лимоном	200	0,38	0	13,7	56,5	377
итого за завтрак		585	18,46	18,94	73,32	509	
обед	Суп картофельный с горохом	250	5,25	7,27	23,3	262	102
	котлеты из говядины с соусом	100	12,1	15	13	227	268
	макароны отварные	180	6,62	4,3	40,9	229	309
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94,4	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,9	60,3	
	кисель из яблок и вишни	200	0,25	0	29,2	94	352
итого за обед		800	29,3	27,28	138	966,7	
всего		1385	47,76	46,22	211,32	1475,70	

Второй день (вторая неделя)
5-11класс

прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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	11,6	5,9	10,3	156	234
	Пюре картофельное	180	3,76	4,72	25,5	159	312
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94,4	
	хлеб ржаной	20	1,3	0,26	7,96	40,2	
	чай с сахаром	200	0,12	0,1	25,2	102	376
итого за завтрак		550	19,92	18,55	88,8	617,80	
обед	Суп овощной	250	6,15	12,5	24,5	211	99
	Птица, тушенная в соусе	100	13,1	15,9	5,36	205	290
	каша пшеничная рассыпчатая	180	6	3,86	44	203	302
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,9	60,3	
	чай с сахаром	200	0,38	0	13,7	56	376
Итого обед		800	29,95	32,89	114,26	806,1	
всего		1350	49,87	51,44	203,06	1423,90	

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 крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Сыр Российский	10	2,5	2,9	0	36,3	15
	каша молочная гречневая с сахаром	220	13	12,1	39,2	302	210
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	чай с сахаром	200	0,38	0	13,75	56,49	376
Итого за завтрак		590	18,74	22,97	79,69	588,19	
обед	Борщ с капустой и картофелем	300	6,16	13	25,1	241	82
	Плов из птицы	240	23,3	27,4	40,7	503	291
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
	чай с сахаром и лимоном	200	0,25	0	29,2	94	377
Итого за обед		800	33,35	40,9	117,76	949	
всего		1390	52,09	63,87	197,45	1537,19	

Четвертый день (вторая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Каша вязкая молочная пшенная	220	11,83	11	48,5	328	173
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	апельсин	160	0,9	1,2	48,6	68,8	
	какао с молоком	200	3,8	3,04	24	239	382
Итого за завтра		620	18,91	22,73	136,04	772,80	
обед	Суп с макаронными изделиями	250	7,9	11,4	24	230	103
	котлеты из говядины с соусом	100	11,1	15	13	227	268
	рис припущенный	180	4,37	4,15	45,8	238	305
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94,4	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	11,9	60,3	
	чай с сахаром	200	0,38	0	13,75	56,49	376
Итого за обед		800	28,83	31,26	128,15	906,19	
всего		1420	47,74	53,99	264,19	1678,99	

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	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Сыр Российский	15	3,45	3	0	54,3	15
	Каша вязкая молочная манная	220	9,2	11,6	48	192	384
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	Чай с сахаром и лимоном	200	3,35	2,6	26,4	142	377
Итого завтрак		595	18,86	25,17	101,14	581,70	
обед	суп картофельный с рисом	250	4,67	11,21	28,6	214	102
	Биточки из птицы с маслом	100	11,7	10,8	11,7	234	294
	Макароны отварные	180	6,6	4,3	40,9	229	312
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94,4	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	9,95	60,3	
	чай с сахаром	200	0,38	0	13,7	56	376
Итого обед		800	28,43	27,02	124,55	887,7	
всего		1395	47,29	52,19	225,69	1469,40	