

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ "Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением отдельных предметов"

Е.В. Сиротинова

" 11 " 02 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Ж. А. Гусак

" 11 " 02 2022г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания школьников
для детей в возрасте 12-17 лет лет

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
День №1						
Завтрак						
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,1	11,3	43,4	300,0
15	Сыр(порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
338	Фрукты	100	1,50	0,50	22,00	96,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			15,87	16,66	109,63	636,30
Обед						
53	Салат из свежей капусты	100	1,08	3,60	6,36	6,24
101	Суп с рисом	250	3,13	2,75	38,75	157,00
289	Рагу овощное с курицей	200	13,50	21,20	20,40	348,50
ттк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	72,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			22,18	28,21	113,19	716,04
	итого за день		38,05	44,87	222,82	1352,34
День №2						
Завтрак						
401	Оладьи с джемом	200/15	15,20	15,20	15,20	605,30
339	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			16,9	15,2	52,8	761,3
Обед						
ттк	Салат с сухариками	100	4,6	8,90	9,50	138,00
118	Суп с лапшой на мясном бульоне	250	7,92	7,95	17,64	208,10
259	Жаркое по-домашнему со свининой	200	19,20	10,20	26,22	268,30
ттк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	72,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			30,1	27,49	91,21	774,6
	итого за день		47	42,69	144,01	1535,9
День №3						
Завтрак						
203	Макароны отварные с маслом	250	8,50	12,50	30,50	337,50
15	Сыр	20	4,75	6,08	0,00	73,00

209	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
ткк	Какао с молоком Витошка	200	3,50	3,60	14,70	104,00
			26,32	27,44	74,98	709,8
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
99	Суп овощной	250	1,75	4,93	14,25	108,3
239	Тефтели из рыбы с соусом	100/30	13	12,8	18,2	240
312	Картофельное пюре	180	4,27	1,6	29,5	149,3
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			24,89	24,59	126,53	819,9
	итого за день		51,21	52,03	201,51	1529,7
	День №4					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	200	14,04	22,10	20,40	462,00
378	Джем ягодный	20	2,13	0,06	8,60	53,00
339	Фрукты	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			22,34	22,82	96,08	804,3
	Обед					
70	Огурец соленый	100	0,80	0,20	3,20	18,00
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	328
309	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,7	282,8
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			22,99	41,29	109,27	994,9
	итого за день		45,33	64,11	205,35	1799,2
	День №5					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,80	38,90	20,10	560,00
14	Сыр <i>подсолнух</i>	15	0,2	12,3	0,2	51,00
338	Фрукты	100	0,4	0	12,6	52
ткк	Какао с молоком "Витошка"	200	3,50	3,60	14,70	104,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,32	55,46	77,03	960,8
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	2,33	4,33	14,3	105
95	Рассольник ленинградский на бульоне	250	2,1	5,1	20,05	136,25
278	Тефтели мясные с соусом	100/30	11,25	25,20	18,30	345,00
302	Каша гречневая	180	9,00	7,56	48,90	299,50
349	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,25	42,85	152,83	1105,65
	итого за день		58,57	98,31	229,86	2066,45
	День №6					
	Завтрак					
495	Палочка сырная	50	5,34	14,04	26,43	160
174	Каша молочная рисовая	200/10	8,0	15,2	62,8	460,0
403	Фрукты свежие	100	12,27	7,17	26,12	218,00
ткк	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	20,10	82,00

			25,61	36,41	135,45	920
	Обед					
40	Салат Витаминный	100	2,80	7,00	14,70	133,00
109	Суп-пюре из гороха с гренками	250/10	7,89	5,16	25,60	182,00
255	Печень по-строгановски	100	13,60	10,50	3,80	164,00
309	Макаронны отварные с маслом	180	6,4	5,8	34,3	215,3
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			35,86	29,12	129,71	970,4
	итого за день		61,47	65,53	265,16	1890,4
	День №7					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сметаной	200/15	35,60	10,40	89,60	596,00
338	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			41,17	11,26	141,18	827,3
	Обед					
73	Икра кабачковая	100	1,40	4,80	8,50	83,00
102	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	9,20	6,16	0,60	162,00
тк	Гречка по-купечески с олениной	200	23,40	36,40	36,40	561,20
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			38,87	48,22	98,78	1038,50
	итого за день		80,04	59,48	239,96	1865,8
	День №8					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	22,90	17,82	5,44	396,4
406	Рулет с повидлом	20/30	6,20	9,30	14,20	165,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			33,77	27,78	63,12	749,7
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,40	2,60	8,60	63,00
88	Щи с капустой, картофелем	250	1,6	4,93	14,4	96,8
293	Курица запеченая	100	21,80	9,78	25,00	271,30
142	Картофель запеченый в сметане	180	4,50	11,88	44,64	304,00
387	Напиток фруктовый	200	0,12	0,00	35,10	140,10
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			33,89	29,85	157,22	1007,5
	итого за день		67,66	57,63	220,34	1757,2
	День №9					
	Завтрак					
268	Котлета мясная	100	16,13	16,90	9,50	255,00
302	Каша гречневая	180	9,00	11,97	48,90	299,50
338	Фрукты	100	0,4	0	12,6	52
тк	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	20,10	82,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			30,00	29,53	120,58	820,80
	Обед					

47	Салат из квашеной капусты	100	1,60	4,90	11,00	95,00
97	Суп куриный с макаронными изделиями	250	2,35	2,8	24,4	132,3
260	Гуляш из говядины	100	15,40	6,40	3,70	134,00
312	Картофельное пюре	180	4,27	1,6	29,5	149,3
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			28,09	16,36	122,88	744,9
	итого за день		58,09	45,89	243,46	1565,70
	День №10					
	Завтрак					
203	Макароны отварные с маслом	250	8,50	12,50	30,50	337,50
15	Сыр	20	4,75	6,08	0,00	73,00
338	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			18,72	19,44	68,08	665,8
	Обед					
48	Салат витаминный	100	0,9	7	5,8	90
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
265	Плов из свинины	150	16,70	33,90	36,80	518,70
376	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			24,77	44,41	88,45	888
	итого за день		43,49	63,85	156,53	1553,8
	итого за 10 дней		419,02	425,95	1680,15	16916,49

		12лет и старше			
норма	min	90	92	383	2720
завтрак 20%		18	18,4	76,6	544
обед 30%		27	27,6	114,9	816
день		45	46	191,5	1360
5 дней		225	230	957,5	6800
10 дней		450	460	1915	13600

Примечание:

* проведение витаминизации

Напитки "Витошка"- витаминизированные напитки промышленного производства

Циклическое меню составлено согласно "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М. П. Могильного.-М.:Делипринт 2007