

Согласовано
Директор МБОУ КСОШ № 19


Филь М.Ф.

Утверждаю:
Директор ООО «Дружба»



Г.П.Марьева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ И ОВЗ

на 2024 год

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.

1 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур
Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	302	13	8,3	76,1	183
	гор.напито	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14
		Сыр "Российский"(порции)	10	36,2	2,3	2,9	0	15
	итого		485	543,1	18,99	19,85	103,04	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	162	5,25	5,27	23,3	102
	2 блюдо	Плов из птицы	150	326	15,4	17,8	26	ТТК 291
	гарнир							
	напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	57,5	0,44	11,4	13,7	377
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	итого		672	674,1	25,42	36,09	85,98	
Итого за день:			1157	1217,2	44,41	55,94	189,02	

2 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур	
Завтрак		Запеканка из творога с яблочным соусом	150	305	20,9	8,9	17,8	ТТК224	
		гор.блюдо	215	56,5	0,38	0	13,7	376	
		гор.напиток	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
		хлеб	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338	
		фрукты	525	504,8	25,01	10,82	56,04		
	<i>итого</i>								
обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	137	2,95	5,2	19,6	103	
		Котлета рыбная с томатным соусом	110	189	8,32	13,6	7,6	234	
	2 блюдо	70/30	150	150	3,14	5,89	21,2	312	
	гарнир	Пюре картофельное	215	56,5	0,38	0	13,7	376	
	напиток	Чай с сахаром	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88		
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	775	661,1	19,32	26,31	85,08		
		<i>итого</i>	1300	1165,9	44,33	37,13	141,12		
	Итого за день:								

3 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из Геркулеса	220	277	8,74	3,36	52,8	173
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	142	3,3	2,6	26,4	379
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14
	итого		590	628,5	15,87	15,13	103,88	
обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	162	5,27	23,3	5,25	82
	2 блюдо	Рагу из птицы 50/125	175	272	12,3	18,1	22,3	ТТК 289
	напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	итого		690	619,1	22,48	43,02	64,23	
Итого за день:			1280	1247,6	38,35	58,15	168,11	

4 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	150	236	9,79	10,9	24,7	204
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14
	итого		535	502	14	20,07	63,08	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	138	2,67	5,32	19,8	101
	2 блюдо	Тефтели с соусом 60/50	110	176	11,7	9,2	11,7	ТТК294
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	242	8,6	5,9	38,7	302
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	итого		775	741,1	27,88	22,04	106,88	
Итого за день:			1310	1243,1	41,88	42,11	169,96	

5 день 1 неделя

Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Прием пищи	гор.блюдо	150	191	27,4	8,9	0,54	ТТК 291
	гор.напиток	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	итого	415	376,1	32,31	10,52	37,22	
обед	1 блюдо	250	134	2	5,1	20	96
	Котлета рубленая из птицы с соусом	100	176	11,7	9,2	11,7	ТТК294
	2 блюдо						
	70/30						
	гарнир	200	198	5,54	4,34	34,2	309
	Макаронны отварные	200	117	0,45	0	28,9	349
	напиток	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
хлеб бел.	20	46,4	1,32	0,22	9,88		
хлеб черн.							
	итого	800	753,6	24,22	20,26	117,78	
Итого за день:		1215	1129,7	56,53	30,78	155	

1 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из крупы (рис)	220	299	5,8	9	48,7	174
	гор.напито	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	итого		595	498,8	9,91	10,92	86,94	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	137	2,9	5,2	19,6	103
	2 блюдо	Тефтели из говядины 50/60	110	168	8,64	10	10,7	619*
	гарнир	Макароны отваоные	150	198	5,54	4,34	34,2	309
	напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	итого		775	688,1	21,79	21,16	101,18	
Итого за день:			1370	1186,9	31,7	32,08	188,12	

2 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур
Завтрак		Запеканка из творога с соусом яблочным	150	300	20,9	8,9	17,8	ТТК 224
		гор.блюдо	215	56,5	0,38	0	13,7	376
		гор.напиток	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		хлеб	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		фрукты	525	499,8	25,01	10,82	56,04	
обед		<i>итого</i>	250	162	5,3	5,2	23,5	102
		1 блюдо	175	272	22,3	12,3	18,1	ТТК 289
		2 блюдо	200	117	0,45	0	28,9	349
		напиток	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		хлеб бел.	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
		хлеб черн.	675	679,6	32,38	19,12	93,48	
		<i>итого</i>	1200	1179,4	57,39	29,94	149,52	
Итого за день:								

Здень 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур
Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой	220	302	13	8,3	76,1	183
	гор.напито	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Сыр Российский	10	36,2	2,3	2	0	209
	<i>итого</i>		475	476,9	18,89	11,7	102,9	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	153	2,8	5,5	23,3	101
	2 блюдо	Котлета рыбная с томатным соусом	100	147	11,7	6,1	11,5	ТТК 284
		70/30	150	150	3,1	5,9	21,2	312
	гарнир	Пюре картофельное	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	напиток	Чай с сахаром	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный						
	<i>итого</i>		745	588,7	21,19	18,9	82,8	
Итого за день:			1220	1065,6	40,08	30,6	185,7	

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур
Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	150	325	14,5	17	25,5	291
	гор.напито	Чай с сахаром	215	56,5	0,3	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	1	14
	итого		425	576,3	19,23	25,87	63,18	
обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты и картофеля	250	105	2	6,19	10,3	88
	2 блюдо	Биточки из птицы с соусом 70/30	100	299	14,4	20	14,3	ТТК 294
	гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	203	6	3,9	36	171
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	117	0,5	0	28,9	349
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
		итого		750	852,6	27,23	31,71	112,48
Итого за день:			1175	1428,9	46,46	57,58	175,66	

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из крупы (пшено)	220	277	8,7	3,4	52,8	173
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	<i>итого</i>		595	476,8	12,81	5,32	91,04	
обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	110	1,7	4,9	14,8	82
	2 блюдо	Котлета рубленнная из птицы с соусом 70/30	100	182	11,7	9,8	11,5	ТТК 284
	гарнир	Макароны отварные	150	191	5,2	3,7	34,2	309
	напиток	Напиток яблочный	200	106	0,12	0,21	25,2	1010*
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
<i>итого</i>		750	717,6	23,05	20,23	108,68		
Итого за день:			1345	1194,4	35,86	25,55	199,72	