



Согласовано:
Директор МБОУ КСОШ № 19

Филь М.Ф.

Утверждаю:
Директор ООО «Дружба»



Т.П.Марьева

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ СВО

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.

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	1 день		1 неделя	
								№	рецептуры		
Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	302	13	8,3	76,1			183	
	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	
		Сыр "Российский"(порции)	10	36,2	2,3	2,9	0			15	
		итого	605	538	19,41	13,12	114,34				
обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	162	5,25	5,27	23,3			102	
	2 блюдо	Биточки из птицы с соусом 70/30	100	182	11,7	9,8	11,5				
	гарнир	Рис отварной	150	214	3,7	4,8	39,3			305	
	напиток	Напиток из шиповника	200	112	0,66	0,25	26,8			388	
	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	798,6	25,64	21,74	123,88				

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	1неделя	
								2день	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком стущеным	150	305	20,9	8,9	17,8	ТТК24	
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7		
	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		
	итого		525	504,8	25,01	10,82	56,04		
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	137	2,95	5,2	19,6		
обед	2 блюдо	Котлета рыбная с томатным соусом 70/30	110	189	8,32	13,6	7,6	234	
	гарнир	Пюре картофельное	150	150	3,14	5,89	21,2		
	напиток	Напиток яблочный	200	103	0,1	0,05	25,6		
	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		760	707,6	19,04	26,36	96,98		

школа	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Здень				№ рецептуры
				Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (Геркулес)	220	331	8,2	12,2	47	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
		Сыр Российский (порциями)	10	36,2	2,3	2,9	0	15
		итого	600	718,7	17,63	26,87	98,08	
обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	110	1,7	4,9	14,8	82
	2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	367	22,3	23,2	17,3	ТТК 290
		Напиток из глиподов сушеных (чернослив)	200	135	0,48	0,1	33	ТТК 348
	напиток							
	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	730	740,6	29,01	29,82	88,08	

школа		Прием пищи	Раздел меню	Блюда		Вес блюда, г	Капорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
4 день	1 неделя										
Завтрак	гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром		150	204	9,79	10,9			24,7	204
	гор.напиток	Какао с молоком		200	150,8	3,8	3,2			26,74	382
	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
	<i>итого</i>			520	564,3	17,42	23,27				
	1 блюдо	Суп картофельный с крупой		250	103	2,3	2,8			76,12	
обед	2 блюдо	Тефтели из говядины 60/50		110	168	8,64	10			17,1	101
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая		150	242	8,6	5,9			10,7	279
	напиток	Напиток из плодов сушеных (изюм)		200	135	0,48	0,1			38,7	302
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	82,2	3,21	1,4			33	ТТК 348
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		20	46,4	1,32	0,22			13,1	
	<i>итого</i>			760	776,6	24,55	20,42			9,88	
										20,42	122,48

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры	5день	1неделя
завтрак	гор.блюдо	Птица запеченная с рисом отварным	150	354	24	18	24		TTK 291	
	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	520	705,5	31,13	29,77	75,08			
обед	1 блюдо	Рассольник по-Петербургски	250	134	2	5,1	20		96	
	2 блюдо	Котлета рубленная из птицы с соусом 80/20	100	182	11,7	9,8	11,5		TTK294	
	гарнир	Макароны отварные	200	191	5,2	3,7	34,2		309	
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	117	0,45	0	28,9		349	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1			
		Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88			
		итого	800	752,6	23,88	20,22	117,58			

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	1 день		2 неделя			
			Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из крупы	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
		Сыр "Российский"(порции)	10	36,2	2,3	2,9	0	15
		итого	605	535	12,21	13,82	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	Каша рассыпчатая гречневая	150	242	8,6	5,9	38,7	302
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	117	0,45	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	760	792,6	24,92	22,72	120,88	

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	2 день				№ рецептуры
			Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком	150	305	20,9	8,9	17,8
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	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
	итого		525	504,8	25,01	10,82	56,04
обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	162	5,3	5,2	23,5
	2 блюдо	Рагу из птицы	230	275	22,3	12,3	18,8
	напиток	Напиток из плодов сушеных (курага)	200	135	0,48	0,1	33
	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		730	700,6	32,41	19,22	98,28

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Здень		2 неделя	
					Жиры	Углеводы		
Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	302	13	8,3	76,1	183
	гор.напито	Чай с сахаром	215	150,8	3,76	3,2	26,74	382
	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
		Сыр Российский	10	36,2	2,3	2	0	209
	итого		605	632,3	22,79	15,42	127,38	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	153	2,8	5,5	23,3	101
	2 блюдо	Котлета рыбная с томатным соусом 70/30	100	147	11,7	6,1	11,5	TTK 284
	гарнир	Пюре картофельное	150	150	3,1	5,9	21,2	312
	напиток	Напиток из плодов сушеных (чернослив)	200	135	0,48	0,1	33	TTK 348
	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	713,6	22,41	19,22	111,98	

4 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	150	325	14,5	17	25,5	291
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,3	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	1	14
	итого		535	591	18,63	26,17	64,74	
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	171	11,7	9,8	11,5	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	724,6	24,53	21,51	109,68	

5 день 2 неделя

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	Какао с молоком	215	150,8	3,76	3,2	26,74	382
	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
		Яйцо отварное	40	62,8	5,1	4,5	0,3	209
		итого	635	633,9	21,29	13,02	104,38	
обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	110	1,7	4,9	14,8	82
	2 блюдо	Котлета рубленная 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	
		итого	750	717,6	23,05	20,23	108,68	