

Согласовано:



Директор МБОУ КСОШ № 19

М.Ф.Филь

Утверждаю:



Директор ООО «Дружба»

Т.П.Марьева

## Примерное меню комплексных завтраков и обедов для питания детей (7-11 лет) 2024 года

в работе использованы:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П.Могильного; 2007г

«Сборник рецептов 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



2 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	305	20,9	8,9	17,8	ТТК224
	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>		525	504,8	25,01	10,82	56,04	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	137	2,95	5,2	19,6	103
	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	312
	напиток	Напиток яблочный	200	103	0,1	0,05	25,6	1010*
	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	
	<i>итого</i>		760	707,6	19,04	26,36	96,98	

школа

Здень

1неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
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
	<i>итого</i>		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	Напиток из плодов сушеных (чернослив)	200	135	0,48	0,1	33	ТТК 348
	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	
		<i>итого</i>		730	740,6	29,01	29,82	88,08

школа

4день

1неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
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	76,12	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	103	2,3	2,8	17,1	101
	2 блюдо	Тефтели из говядины 60/50	110	168	8,64	10	10,7	279
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	242	8,6	5,9	38,7	302
	напиток	Напиток из плодов сушеных (изюм)	200	135	0,48	0,1	33	ТТК 348
	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	
		<i>итого</i>		760	776,6	24,55	20,42	122,48

5день 1неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Птица запеченная с рисом отварным	150	354	24	18	24	ТТК 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
		<i>итого</i>		520	705,5	31,13	29,77	75,08
обед	1 блюдо	Рассольник по-Петербурски	250	134	2	5,1	20	96
	2 блюдо	Котлета рубленая из птицы с соусом 80/20	100	182	11,7	9,8	11,5	ТТК294
	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 черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	<i>итого</i>		800	752,6	23,88	20,22	117,58	

1 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	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
	<i>итого</i>		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 сухфруктов	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	
	<i>итого</i>		760	792,6	24,92	22,72	120,88	

2 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком	150	305	20,9	8,9	17,8	ТТК 224
	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>		525	504,8	25,01	10,82	56,04	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	162	5,3	5,2	23,5	102
	2 блюдо	Рагу из птицы	230	275	22,3	12,3	18,8	ТТК 289
	напиток	Напиток из плодов сушеных (курага)	200	135	0,48	0,1	33	ТТК 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	
	<i>итого</i>		730	700,6	32,41	19,22	98,28	



Здень 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	302	13	8,3	76,1	183
	гор.напиток	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
	<i>итого</i>		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	ТТК 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	ТТК 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	
	<i>итого</i>		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
	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	
Завтрак	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
	<i>итого</i>		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	
		<i>итого</i>		750	724,6	24,53	21,51	109,68

