

Согласовано:

Директор МБОУ КСОШ № 19



М.Ф.Филь

Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»



Г.П.Марьева

Примерное меню для питания детей участников СВО осень-зима 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

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры	1 неделя		
									День	1 неделя	
Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	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			
	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	110	1,7	4,9	14,8	82			
	2 блюдо	Биточки из птицы с соусом 70/30	100	182	11,7	9,8	11,5	ТТК 294			
	гарнир	Рис отварной	150	238	4,37	4,15	238	304			
	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	770,60	22,76	20,72	314,08				

2 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийн ость	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком стущеным 130/20	150	306,4	10,5	4,68	55,5	ГТК225
	гор.напиток	Чай с сахаром 200/15	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		525	506,2	14,61	6,6	93,74	
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	162	5,25	5,27	23,3	102
	2 блюдо	Котлета рыбная с томатным соусом 70/30	110	153	11,1	6,9	11,8	234
	гарнир	Пюре картофельное	150	138	3,13	4,5	21,2	312
	3блюдо	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	135	0,48	0,1	33	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	
	итого		760	716,6	24,49	18,39	112,28	

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры	
									школа
Завтрак	гор.блюдо гор.напиток хлеб фрукты	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (Геркулес)	220	280	6,2	10,9	39,2	173	
		Кофейный напиток с молоком	200	133	3,1	2,3	25,1	379	
		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
		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	658,7	15,43	25,27	88,98	
		1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	134	2,2	5,1	20	101
		2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	329	21,2	19,5	17,1	ТТК 290
		3блюдо	Компот из плодов сушеных (курага)	200	126	0,77	0,04	27,3	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			
итого		730	717,6	28,7	26,26	87,38			

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	150	303	10,3	13,5	35,3	204
	гор.напиток	Какао с молоком	200	139	3,8	3,04	26,4	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
	итого		520	651,5	17,93	25,71	86,38	
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	128	2,7	2,8	22,9	103
	2 блюдо	Тефтели из говядины 60/50	110	194	8,5	13,6	9,41	279
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	242	8,6	5,9	38,7	302
	3 блюдо	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	135	0,48	0,1	33	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	
	итого		760	827,6	24,81	24,02	126,99	

5 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Птица запеченная с рисом отварным	150	385	21,3	22,4	24,5	ТТК 291
	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
	<i>итого</i>		535	651	25,51	31,57	62,88	
Обед	1 блюдо	Рассольник по-Петербурски	250	134	2	5,11	20	96
	2 блюдо	Котлета рубленая из птицы с соусом 80/20	100	198	13,08	10,6	12,6	ТТК294
	гарнир	Макароны отварные	200	191	5,5	3,8	33,8	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	768,6	25,56	21,13	118,28

1 день 2 недели

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса	220	328,00	3,1	10,2	52,9	174
	гор.напиток	Чай с сахаром 200/15	215	56,50	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,20	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,10	0,52	0,52	11,44	338
		Сыр "Российский"(порции)	10	36,20	2,3	2,9	0	15
	<i>итого</i>		605	564,00	9,51	15,02	91,14	
	1 блюдо	Щи из свежей капусты и картофеля	250	105	2	6,19	10,3	88
	2 блюдо	Тефтели из говядины 50/60	110	168,00	8,64	10	10,7	619*
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	242,00	8,6	5,9	38,7	302
	напиток	Компот из смеси сухфруктов	200	117,00	0,45	0	28,9	349
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,20	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,40	1,12	0,22	9,88	
	<i>итого</i>		760	760,60	24,02	23,71	111,58	

2 день 2 недели

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20	150	306,4	10,5	4,68	55,5	ТТК225
	гор.напиток	Чай с сахаром 200/15	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	506,2	14,61	6,6	93,74	
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	137,00	2,9	5,2	19,6	103
	2 блюдо	Рагу из птцы 80/150	230	329	21,2	19,5	17,1	ТТК 290
	напиток	Напиток из плодов сушеных (курага)	200	126	0,77	0,04	27,3	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	720,6	29,2	26,36	86,98	

3 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	111	218	10,7	18,5	2,13	210
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	133	3,1	2,3	25,1	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
		Овощи свежие (помидор)	60	14,4	0,66	0,1	2,28	71
	<i>итого</i>		531	508,7	18,19	22,82	54,05	
обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	110	1,7	4,9	14,8	82
	2 блюдо	Биточки из птицы с соусом 70/30	100	198	13,08	10,6	12,6	ТТК294
	гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	192	6,9	4,9	30	173
	Зблюдо	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	745,6	26,51	22,02	109,28

4 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	гор.блюдо	Плов из птицы	150	326	15,4	17,8	26	291
	гор.напиток	Чай с сахаром 200/15	215	56,5	0,3	0	13,7	376
Завтрак	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	592	19,53	26,97	65,24	
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	162	5,3	5,2	23,5	102
	2 блюдо	Котлета рыбная с томатным соусом 70/30	100	153	11,1	6,9	11,8	234
	гарнир	Пюре картофельное	150	138	3,13	4,5	21,2	312
	3блюдо	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	135	0,48	0,1	33	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	716,6	24,34	18,32	112,48	

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 (манная)	220	281	7,8	2,4	57,9	173
	гор.напиток	Какао с молоком	200	139	3,76	3,2	26,4	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	590	599,5	17,59	9,52	108,84	
Обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	134	2,2	5,1	20	101
	2 блюдо	Котлета рубленая из птицы с соусом 80/20	100	198	13,08	10,6	12,6	ТТК294
	гарнир	Макароны отварные	150	191	5,5	3,8	33,8	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	757,6	25,23	21,33	114,58	