

СОГЛАСОВАНО:

**ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**



О.М. Тубовар

УТВЕРЖДАЮ:

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ**



Т. Кабачева

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД
(возрастная категория с 12 лет и старше)**

2024 год

Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
1 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	260	7,18	12,76	38,55	298,81	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за завтрак:	500	14,38	15,83	77,42	512,51	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	1,87	2,26	13,50	91,20	97
Макаронные изделия отварные	180	4,18	4,52	26,45	168,45	309
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	9,51	10,08	11,66	184,50	294
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Итого за обед:	807	20,46	17,63	103,05	678,21	
ИТОГО за весь день:	1307	34,84	33,45	180,47	1190,72	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлеты рыбные соусом томатным	100	8,69	7,33	12,46	150,00	234
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	20
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	557	17,38	20,47	70,83	543,73	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушенная в соусе	100	10,42	10,26	3,51	166,00	290
Каша рассыпчатая	180	7,93	4,27	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	770	24,56	20,13	87,58	676,20	
ИТОГО за весь день	1327	41,94	40,59	158,41	1219,93	

Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Шлов из птицы	180	12,86	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	487	18,35	12,56	72,59	487,52	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Картофель отварной	180	2,86	4,32	23,01	142,35	310
Шницель рыбный с соусом	100	8,29	6,53	7,36	121,50	235
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за обед:	800	19,27	17,36	87,40	596,22	
ИТОГО за весь день:	1287	37,63	29,93	159,99	1083,74	
Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога с соусом яблочным	170	15,54	12,27	47,60	324,00	223
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Итого за завтрак:	380	17,97	12,59	72,08	434,50	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,27	3,99	7,32	76,20	99
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	11,16	11,17	12,90	202,00	292
Овощи по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	730	17,86	18,84	59,79	492,32	
ИТОГО за весь день:	1110	35,83	31,43	131,87	926,82	

Неделя: первая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлета мясная с маслом сливочным	55	7,60	9,12	7,81	168,71	268
Рагу из овощей	155	2,61	15,22	12,70	209,62	143
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	450	14,62	25,02	55,01	541,03	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,08	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	180	3,60	4,33	37,53	203,55	302
Дополнительный гарнир	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	800	19,59	14,12	107,34	654,93	
ИТОГО за день:	1250	34,22	39,14	162,35	1195,96	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
6 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	ПП
Омлет натуральный	110	14,83	27,30	3,06	336,00	210
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	410	19,96	30,81	42,19	545,50	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	1,65	4,01	10,75	93,60	83
Плов из птицы	180	12,86	8,88	32,81	272,40	291
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	700	19,94	16,57	83,13	580,12	
ИТОГО за весь день:	1110	39,90	47,38	125,32	1125,62	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
7 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная	255	7,63	11,52	33,45	278,21	182
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	397
Итого за завтрак:	495	14,76	12,85	83,96	526,02	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	1,91	4,06	10,40	93,60	111
Рагу из овощей	180	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлета мясная	55	10,59	16,50	9,76	223,64	268
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	35	2,07	0,26	12,68	61,69	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	730	19,22	37,43	65,54	680,74	
ИТОГО за весь день:	1225	33,99	50,28	149,51	1206,77	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Шницель рыбный с соусом томатным	100	11,16	11,55	8,95	188,18	235
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Овощи по- сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	45
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	587	19,85	24,69	67,32	581,91	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Птица тушенная в соусе	100	10,09	11,26	3,51	166,00	290
Чай с сахаром	180	8,51	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	770	30,48	21,56	76,43	604,40	
ИТОГО за весь день:	1357	50,33	46,25	143,75	1186,31	

Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Котлеты рубленные из птицы с соусом	100	9,51	10,08	11,66	184,50	294
Каша рассыпчатая	180	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	527	22,57	15,03	85,01	591,95	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	4,39	4,22	13,23	118,60	102
Картофельное пюре	180	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Тефтели рыбные	100	8,26	8,05	11,76	152,50	239
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	800	21,29	25,41	83,15	663,83	
ИТОГО за весь день:	1327	43,86	40,44	168,15	1255,78	
Неделя: вторая						
Возрастная категория: 12 лет и старше						
10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,51	12,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Дополнительный гарнир	30	1,02	3,00	5,07	51,42	71
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за завтрак:	427	14,02	15,85	58,76	447,16	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Каша рассыпчатая	180	6,31	4,50	38,85	221,25	302
Птица тушенная в соусе	90	10,09	10,26	3,51	166,00	290
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	760	22,87	20,45	90,30	666,95	
ИТОГО за весь день:	1187	36,90	36,30	149,06	1114,11	
Среднее значение за период 10 дней:	1249	38,94	39,52	152,89	1150,58	
	1360	38,50	39,50	167,50	1175,0	

112,00 рублей з + о_5-11 школа

		Меню разработано - ИП Каблова В.П.						
При разработке основного меню были использованы сборники рецептов:								
Москва ДеЛи плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных учреждений"								
Москва ДеЛи принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для общеобразовательных учреждений"								