

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Утверждаю, директор

М.П.



УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Утверждаю

М.П.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ЛЫГОТНОЙ КАТЕГОРИИ.

(ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК И ГОРЯЧИЙ ОБЕД)

(возрастная категория с 12 лет и старше)

2025 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 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	250	7,18	12,76	38,55	298,81	181
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Сыр порциями	15	3,48	4,42	0,00	54,00	15
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
Фрукты свежие	130	0,52	0,52	12,74	61,10	338
Итого за завтрак:	635	18,38	20,77	90,16	627,61	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	2,34	0,01	16,88	114,00	97
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
Котлеты мясные с соусом томатным	90	8,15	9,07	9,85	154,00	268
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону	30	0,24	0,03	0,51	3,0	71
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Итого за обед:	800	22,09	15,21	108,47	697,54	
ИТОГО за весь день:		40,47	35,97	198,63	1325,15	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	180	3,84	11,35	22,30	214,33	312
Салат из овощей по — сезону	30	0,35	0,06	2,16	10,53	53
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржаной — 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	19,42	17,84	62,97	504,56	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Птица тушенная в соусе	100	11,65	11,66	3,51	166,00	290
Каша вязкая	180	5,50	6,01	24,63	145,50	303
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону	30	0,25	1,51	0,55	16,80	71
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	800	23,94	24,78	89,12	656,45	
ИТОГО за весь день		43,36	42,61	152,09	1161,01	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

3 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Салат из овощей по-сезону	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржанο — пшеничный	40	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,20	41,00	376
Кондитерское изделие	50	4,71	7,42	25,58	188,00	ПП
Итого за завтрак:	550	25,41	19,98	98,17	675,52	
ОБЕД						
Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
Птица, тушенная в соусе с овощами	180	15,00	13,40	15,48	242,40	292
Салат из овощей по-сезону	60	0,37	0,03	3,44	24,51	62
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржанο — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за обед:	830	23,20	17,35	95,68	656,56	
ИТОГО за весь день:		48,61	37,33	193,85	1332,08	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Гуляш из отварной говядины	90	8,27	9,12	7,81	168,71	268
Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309
Салат из овощей по-сезону	30	0,25	1,51	0,77	17,73	21
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	0,12	0,02	10,20	41,00	376
Итого за завтрак:	540	19,61	16,73	75,03	552,28	
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
Рыба, запеченная с морковью	100	8,78	4,09	3,45	98,00	253
Каша вязкая	180	3,07	4,87	31,89	184,86	303
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	40	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Итого за обед:	790	18,19	14,63	93,99	602,51	
ИТОГО за весь день:		37,80	31,36	169,02	1154,79	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Запеканка из творога со стуженным молоком	160	17,54	13,27	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	III
Фрукты свежие	130	1,80	0,60	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:	500	21,77	14,19	97,28	549,70	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	2,69	2,84	17,46	118,25	101
Картофельное пюре	180	3,84	11,35	22,30	214,33	312
Котлеты рубленные из птицы с соусом томатным	100	8,15	9,07	9,85	154,00	294
Салат из овощей по-сезону	30	1,02	3,00	5,07	51,42	47
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	III
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	III
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Итого за обед:	800	20,45	26,94	104,18	762,40	
ИТОГО за день:		42,21	41,13	201,46	1312,10	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 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	116	12,94	23,04	2,45	268,80	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
Фрукты свежие	100	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:	516	18,55	27,03	53,34	534,70	
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Плов из птицы	180	15,20	8,88	32,81	272,40	291
Дополнительный гарнир /овощи по-сезону	30	0,25	1,51	0,55	16,8	71
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Кондитерское изделие	50	4,71	4,45	15,35	11,28	ПП
Итого за обед:	750	26,18	20,53	111,65	641,88	
ИТОГО за весь день:		44,73	47,56	164,98	1176,58	

Недели: вторая

Возрастная категория: с 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	250	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Сыр порциями	20	4,64	5,89	0,00	72,00	15
Какао с молоком	180	2,78	0,67	26,00	125,11	ПП
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржано — пшеничный	40	1,19	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за завтрак:	530	18,61	19,75	83,96	598,02	
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00	111
Рагу из овощей	180	3,14	19,47	15,23	251,54	143
Котлеты рубленные из птицы	90	11,59	16,50	9,76	223,64	268
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Хлеб пшеничный	30	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:	760	21,56	41,69	85,68	807,77	
ИТОГО за весь день:		40,17	61,43	169,65	1405,79	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 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	12,55	8,95	188,18	235
Картофельное пюре	180	3,84	11,35	22,30	214,33	312
Салат из овощей по-сезону	30	0,25	1,51	0,77	17,73	21
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	19,72	26,10	66,73	583,94	
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	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Салат из овощей по — сезону	30	0,35	0,06	2,16	10,53	53
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
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	23,63	21,67	95,03	683,29	
Итого за весь день:		43,35	47,77	161,76	1267,23	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 лет и старше

9 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Оладьи со стущенным молоком	170	12,96	12,48	72,58	454,00	401
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Фрукты свежие	180	1,95	0,65	27,30	105,60	338
Итого за завтрак:	717	17,76	15,54	114,24	650,60	
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Каша вязкая	180	4,80	5,09	29,47	182,88	312
Дополнительный гарнир	30	0,39	0,97	5,07	18,12	45
Котлеты мясные с соусом томатным	100	8,15	9,07	9,85	154,00	268
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
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	23,58	21,09	110,43	727,65	
Итого за весь день:		41,34	36,63	224,67	1378,25	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 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	150	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Фрукты свежие	180	1,95	0,65	27,30	105,60	338
Итого за завтрак:	547	15,95	14,50	80,99	501,34	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
Каша вязкая	180	4,58	5,01	20,52	145,5	303
Тефтели I вариант	100	12,83	14,80	112,34	237,00	279
Салат из овощей по-сезону	30	0,37	0,03	3,44	24,51	62
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	372
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	ПП
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	ПП
Итого за обед:	800	24,33	25,43	196,74	735,16	
Итого за весь день:		40,27	39,94	277,72	1236,50	

Меню разработано Индивидуальным предпринимателем

При разработке основного(организованного) меню были использованы сборники рецептур:

Москва Делли плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных учреждений"

Москва Делли принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для общеобразовательных учреждений"