

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 29
«Гармония»



Асриян О.К.

Утверждаю:
Директор ООО «Дружба»



Марьева Т.П.

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 1982г»

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А. Тутельян 2012г

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 29

«Гармония»



Асриян О.К.

Утверждаю:
Директор ООО «Дружба»



Марьева Т.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (7-11 лет) 2024 года

в работе использованы:

- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного; 2007г
- «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982г»
- «Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А. Тутельян 2012г

1 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур
Завтрак		Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	302	13	8,3	76,1	183
	гор.блюдо	крупы	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	гор.напиток	Чай с сахаром	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб	Хлеб пшеничный	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	10	36,2	2,3	2,9	0	15
			Сыр "Российский"(порции)	605	538	19,41	13,12	114,34
	<i>итого</i>		250	162	5,25	5,27	23,3	102
обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	100	182	11,7	9,8	11,5	ТТК 294
	2 блюдо	Биточки из птицы с соусом 70/30	150	214	3,7	4,8	39,3	305
	гарнир	Рис отварной	200	112	0,66	0,25	26,8	388
	напиток	Напиток из шиповника	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	750	798,6	25,64	21,74	123,88	
		<i>итого</i>		1355	1336,6	45,05	34,86	238,22
Итого за день:								

2 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур	
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком	150	305	20,9	8,9	17,8	ТТК224	
	гор.блюдо	сгущеным	215	56,5	0,38	0	13,7	376	
	гор.напиток	Чай с сахаром	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
	хлеб	Хлеб пшеничный	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	525	504,8	25,01	10,82	56,04		
	итого								
обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	137	2,95	5,2	19,6	103	
		Котлета рыбная с томатным соусом	110	189	8,32	13,6	7,6	234	
	2 блюдо	70/30	150	150	3,14	5,89	21,2	312	
	гарнир	Пюре картофельное	200	103	0,1	0,05	25,6	1010*	
	напиток	Напиток яблочный	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88		
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	760	707,6	19,04	26,36	96,98		
		итого							
	Итого за день:			1285	1212,4	44,05	37,18	153,02	

3 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур	
Завтрак		Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (Геркулес)	220	331	8,2	12,2	47	173	
		гор.блюдо	200	142	3,3	2,6	26,4	379	
		гор.напито	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
		хлеб	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338	
		фрукты	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14	
			10	36,2	2,3	2,9	0	15	
			600	718,7	17,63	26,87	98,08		
		<i>итого</i>						82	
	обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	110	1,7	4,9	14,8	
		2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	367	22,3	23,2	17,3	ТТК 290
		Напиток из плодов сушеных (чернослив)	200	135	0,48	0,1	33	ТТК 348	
		напиток	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
		хлеб бел.	20	46,4	1,32	0,22	9,88		
		хлеб черн.	730	740,6	29,01	29,82	88,08		
Итого за день:			1330	1459,3	46,64	56,69	186,16		

4 день 1 неделя

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.напито	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
	итого		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 с говядиной 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	
	итого		760	776,6	24,55	20,42	122,48	
Итого за день:			1280	1340,9	41,97	43,69	198,6	

5 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур	
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	338	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	14	
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14		
		итого		520	705,5	31,13	29,77	75,08	96
обед	1 блюдо	Рассольник по-Петербургски	250	134	2	5,1	20	ТТК294	
		Котлета рубленая из птицы с соусом	100	182	11,7	9,8	11,5		
	2 блюдо	80/20	200	191	5,2	3,7	34,2	309	
	гарнир	Макароны отварные	200	117	0,45	0	28,9	349	
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88		
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	800	752,6	23,88	20,22	117,58		
		итого		1320	1458,1	55,01	49,99	192,66	
	Итого за день:								

1 день 2 недели

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из крупы (рис)	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	338
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	15
		Сыр "Российский"(порции)	10	36,2	2,3	2,9	0	
	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 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	
		итого		760	792,6	24,92	22,72	120,88
Итого за день:			1365	1327,6	37,13	36,54	207,82	

2 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецептур ы
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	338
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	
	итого		525	504,8	25,01	10,82	56,04	102
обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	162	5,3	5,2	23,5	ТТК 289
	2 блюдо	Рагу из птицы	230	275	22,3	12,3	18,8	
				135	0,48	0,1	33	ТТК 348
	напиток	Напиток из плодов сушеных (курага)	200	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	46,4	1,12	0,22	9,88	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	700,6	32,41	19,22	98,28	
	итого		1255	1205,4	57,42	30,04	154,32	
Итого за день:								

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецептур ы
Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой	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	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
Итого за день:			1355	1345,9	45,2	34,64	239,36	

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур
Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	150	325	14,5	17	25,5	291
	гор.напито	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	
	Итого за день:		1285	1315,6	43,16	47,68	174,42	

5 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептур
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из крупы	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	соусом 70/30	100	182	11,7	9,8	11,5	ТТК 284
	гарнир	Макаронны 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
Итого за день:			1385	1351,5	44,34	33,25	213,06	