

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МБОУ «Танковская основная
общеобразовательная школа»
Бахчисарайского района



В.А. Глушко

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Глава КФХ



Помогалов И.Н.

**МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

(возрастная категория с 12 лет и старше)

2021 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						
Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	29,22	21,45	61,60	594,00	223
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Какао с молоком	200	2,78	0,67	26,00	125,11	382
Итого за завтрак:		37,20	24,99	123,93	911,51	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	0,71	0,13	1,90	12,00	70
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,45	118,25	103
Каша рассыпчатая	180	10,56	11,04	45,85	323,75	302
Птица тушеная в соусе	50/50	12,28	11,52	3,51	167,00	290
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,00	33,00	136,00	389
Итого за обед:		33,71	26,48	141,39	954,90	
ИТОГО за весь день:		70,91	51,47	265,32	1866,41	

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	100/50	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	180	3,81	11,29	22,17	213,17	312
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,02	16,00	65,00	377
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	338
Итого за завтрак:		20,37	18,06	91,77	626,87	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	0,71	0,13	1,90	12,00	70
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,92	10,94	103,75	82
Макаронные изделия отварные	180	6,72	7,12	37,56	241,37	309
Гуляш из отварной говядины	75/50	13,36	17,60	4,09	205,00	246
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Итого за обед:		29,64	30,89	122,05	874,62	
ИТОГО за весь день		50,01	48,95	213,82	1501,49	

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						
Каша молочная	210	7,63	12,52	33,45	278,21	182
Кофейный напиток с молоком	200	2,60	2,67	29,20	155,20	379
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	209
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого за завтрак:		19,11	20,19	87,53	613,91	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	1,98	2,75	12,12	85,75	97
Капуста тушеная	180	3,67	6,62	14,19	138,60	139
Котлеты рубленые из птицы	100	14,45	23,83	15,82	337,90	294
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Итого за обед:		27,64	34,25	113,82	892,95	
ИТОГО за весь день:		46,75	54,44	201,35	1506,86	

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						
Овощи натуральные по - сезону /помидор/	100	0,71	0,13	1,90	12,00	70
Плов из птицы	230	16,70	10,25	35,22	300,97	291
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,90	60,00	378
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за завтрак:		23,21	12,61	89,38	567,87	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,30	3,23	6,45	60,40	45
Суп с бобовыми	250	4,49	5,27	16,53	148,25	102
Мясо тушенное с овощами в соусе	50/190	23,37	17,82	16,17	318,87	274
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		37,18	27,73	123,20	914,62	
ИТОГО за весь день:		60,39	40,34	212,58	1482,49	

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						
Котлета мясная	100	15,94	23,38	13,83	332,26	268
Рагу из овощей	180/10	3,11	19,35	15,14	250,17	143
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,02	16,00	65,00	377
Итого за завтрак:		29,52	44,42	56,20	745,76	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,17	6,88	15,65	174,63	104
Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	10,76	5,75	3,80	116,00	229
Картофельное пюре	180	3,81	11,29	22,17	213,17	312
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Фрукты свежие	120	0,40	0,30	10,30	96,00	338
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		32,87	29,00	121,59	910,60	
ИТОГО за день:		64,09	73,42	177,79	1656,36	

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						
Овощи по- сезону	100	0,80	0,13	1,70	10,00	70
Омлет "Драчена"	200	19,76	26,93	12,13	369,24	216
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Кофейный напиток с молоком	200	2,60	2,67	29,20	155,20	379
Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	338
Итого за завтрак:		27,68	29,41	79,53	692,94	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	0,75	6,01	6,26	85,00	55
Суп из овощей	250	1,80	4,98	9,14	95,25	99
Макаронные изделия отварные	180	6,72	7,12	37,56	241,37	309
Бефстроганов из отварной говядины	100	14,44	12,25	3,78	181,00	245
Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,00	37,00	144,00	389
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		31,19	31,32	133,42	944,52	
ИТОГО за весь день:		58,87	60,73	212,95	1637,46	

Неделя: 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 вязкая молочная	210	5,96	10,46	31,60	245,02	181
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Кондитерское изделие	50	0,40	0,05	39,90	163,00	
Какао с молоком	200	2,78	0,67	26,00	125,11	382
Итого за завтрак:		12,94	11,58	122,10	650,63	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Рагу из овощей	180	3,11	19,35	15,14	250,17	143
Птица отварная	100	22,41	24,65	0,46	313,09	288
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		35,03	47,76	99,40	979,71	
ИТОГО за весь день:		47,97	59,34	221,50	1630,34	

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						
Овощи по- сезону	100	1,00	5,03	2,56	59,10	21
Гуляш из отварной говядины	75/50	13,36	14,08	3,27	164,00	246
Каша рассыпчатая	180	10,56	11,04	45,85	323,75	302
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,02	16,00	65,00	377
Итого за завтрак:		29,48	31,82	87,26	721,85	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,30	3,23	6,45	60,40	45
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	96
Рыба отварная	100	17,99	7,78	0,85	145,08	226
Картофельное пюре	180	3,81	11,29	22,17	213,17	312
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		32,15	28,51	109,01	838,40	
ИТОГО за весь день:		61,63	60,33	196,27	1560,25	

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						
Суп молочный с макаронными изделиями	200/10	4,38	3,80	14,36	132,00	120
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Какао с молоком	200	2,78	0,67	26,00	125,11	382
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Кондитерское изделие	50	3,20	8,40	34,25	225,30	
Итого за завтрак:		17,82	12,57	72,10	494,61	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,10	0,10	3,80	22,00	70
Борщ с картофелем	250	2,02	5,01	13,44	117,00	83
Каша рассыпчатая	180	7,90	9,25	46,30	300,61	302
Тефтели мясные I вариант	100	8,13	9,01	10,72	157,00	278
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,35	42,01	132,80	349
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		27,03	24,33	139,34	904,51	
ИТОГО за весь день:		44,85	36,90	211,44	1399,12	

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	180/20/10	13,86	16,31	34,95	342,76	204
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	
Кофейный напиток с молоком	200	2,60	2,67	29,20	155,20	379
Фрукты свежие	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338
Итого за завтрак:		21,30	19,90	109,03	707,16	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	0,71	0,13	1,90	12,00	70
Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
Птица, тушенная в соусе с овощами	250	16,67	17,72	19,78	318,92	292
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,24	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		26,83	21,52	106,47	750,57	
ИТОГО за весь день:		48,13	41,42	215,50	1457,73	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша молочная	210	4,97	10,46	32,62	245,02	182
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	378
Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
Хлеб пшеничный	60	4,00	4,00	29,52	141,00	
Итого за завтрак:		16,39	21,03	88,14	583,13	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,00	5,03	2,56	59,10	21
Суп картофельный с клецками	250	6,21	7,02	30,50	232,13	108
Рыба, припущенная в молоке	50/50	12,88	7,16	2,99	127,40	228
Картофельное пюре	180	3,81	11,29	22,17	213,17	312
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Фрукты свежие	120	1,80	0,60	25,20	115,20	338
Итого за обед:		32,78	32,08	139,10	1009,90	
ИТОГО за весь день		49,17	53,11	227,24	1593,03	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Овощи по- сезону	100	0,71	0,13	1,90	12,00	70
Птица, тушенная в соусе с овощами	50/150	16,67	14,89	17,20	269,33	292
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,90	60,00	378
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Кондитерское изделие	50	3,20	8,40	34,25	225,30	
Итого за завтрак:		22,70	16,77	59,60	479,83	
ОБЕД						
Суп картофельный	250	1,98	2,75	12,12	85,75	97
Голубцы с мясом и рисом	160/50	12,66	10,92	22,49	241,90	287
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,55	33,00	136,00	389
Кондитерское изделие	50	3,20	8,40	34,25	225,30	
Итого за обед:		25,32	23,43	141,14	887,25	
ИТОГО за весь день:		48,02	40,20	200,74	1367,08	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

13 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Оладьи с яблоками с молоком сгущенным	200	14,15	14,39	80,86	509,41	403
Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	
Какао с молоком	200	2,78	0,67	26,00	125,11	382
Итого за завтрак:		18,35	16,76	117,90	700,12	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,30	3,23	6,45	60,40	45
Суп с рыбными консервами	250	8,59	8,40	14,33	167,25	87
Плов из птицы	50/180	16,70	10,25	35,22	300,97	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за обед:		34,61	23,41	139,45	915,72	
ИТОГО за весь день:		52,96	40,17	257,35	1615,84	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

14 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша рассыпчатая	180	4,36	8,98	45,42	279,80	302
Рыба, запеченная с морковью	100	8,78	4,09	3,45	86,00	253
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,20	0,02	16,00	65,00	377
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Пирожок печеный	100	0,80	10,70	25,27	85,52	406
Итого за завтрак:		20,34	21,89	123,72	773,60	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,41	6,01	6,26	85,00	55
Суп с бобовыми	250	4,49	5,27	16,53	148,25	102
Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,92	15,10	27,17	259,20	142
Котлета мясная	100	15,75	23,10	13,66	328,35	268
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Итого за обед:		32,61	50,60	131,18	1133,30	
ИТОГО за день:		52,95	72,49	254,90	1906,90	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 лет и старше

15 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Капуста тушенная	180	3,67	6,62	14,19	138,60	139
Птица отварная	100	22,41	24,65	0,46	313,09	288
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,90	60,00	378
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	
Итого за завтрак:		31,40	33,02	55,15	650,19	
ОБЕД						
Овощи по- сезону	100	1,10	0,10	3,80	22,00	71
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75	84
Мясо духовое	75/150	18,65	23,63	19,94	304,33	258
Хлеб пшеничный	60	3,80	0,40	24,60	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,40	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,35	41,85	132,80	349
Кондитерское изделие	50	3,20	8,40	34,25	225,30	
Итого за обед:		33,98	38,20	144,83	1013,28	
ИТОГО за весь день:		65,38	71,22	199,98	1663,47	
Среднее значение за период 15 дней:		54,00	55,20	229,80	1632,00	

Примерное меню при его практическом использовании может корректироваться с учетом социально-демографических факторов, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания основных пищевых веществ, и с учетом выделенного финансирования.

При разработке примерного пятнадцатидневного меню были использованы сборники рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П.Могильного В.А. Тутельяна

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна