

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»

Шамионов А.Р./



«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ «Центр образования»

г.о. Чапаевск

Директор



С.И. Приховько

2 сентября 2024

20-дневное меню горячего питания

детей из многодетных семей старше 12 лет

осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ «Центр образования» г.о. Чапаевск

2024-2025 учебный год.

«СОГЛАСОВАНО»

Управляющий Совет

ГБОУ СОШ «Центр образования»

г. Чапаевск

Председатель Управляющего Совета

О.А. Карягина

02 «сентября» 2024 года

Примерное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильный М.П., Тутельян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



СОГЛАСОВАНО

С. И. Рудковская
 (подпись)
 02.09.2022
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ

С. И. Рудковская
 (подпись)
 02.09.2022
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Многодетные школьники старше 12 лет, осенне-зимнее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	27,00	45,81	83,35	935,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		675	27,00	45,81	83,35	935,05	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	185	12,52	14,73	31,56	309,32	204
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Бутерброд с колбасой	100	6,36	9,91	17,78	186	6
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н

ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		620	25,45	25,60	62,62	652,96	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,75	28,52	55,10	567	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	18,75	28,52	55,10	567	
День 7 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	24,42	47,74	73,52	892,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		620	24,42	47,74	73,52	892,82	
День 8 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122	67

	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		731	38,35	40,21	92,78	955,81	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		731	38,35	40,21	92,78	955,81	
День 9 (среда)							
ЗАВТРАК	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,21	217	289
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,67	22,37	41,57	516,12	
							119
							289
							71
							342
							н
							н
							н
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		500	19,67	22,37	41,57	516,12	
День 10 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая	210	6,40	7,01	28,73	203,7	303
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	н
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	24,63	34,73	101,93	841,85	

ИТОГО ЗА ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		705	24,63	34,73	101,93	841,85
День 11 (пятница)						
ЗАВТРАК	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174 76
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25 312
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01 376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100 Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
		575	20,29	28,83	50,09	610,37
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		575	20,29	28,83	50,09	610,37
День 13 (понедельник)						
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18 243
	Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75 302
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01 376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94 338
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97 Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14 Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100 Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						
		675	27,00	45,81	83,35	935,05
ИТОГО ЗА ОБЕД						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
		675	27,00	45,81	83,35	935,05
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	210	7,16	11,19	44,90	310,23 182

	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		805	44,19	40,11	158,20	1184,38	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		805	44,19	40,11	158,20	1184,38	
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Плов из птицы или кролика	180	15,25	9,41	32,17	274,81	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,38	20,18	76,68	653,92	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		550	23,38	20,18	76,68	653,92	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	23,29	32,55	64,97	680,7	

ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		760	46,65	31,32	151,00	1109,41	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760	46,65	31,32	151,00	1109,41	
День 21 (Среда)							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	10,92	12,32	19,23	226,51	234
	Пюре из бобовых с маслом	180	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Йогурт 1,5% жирности	95	3,89	1,42	5,61	50,82	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	35,60	31,05	96,06	875,89	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		655	35,60	31,05	96,06	875,89	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Печень тушеная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н

	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	35,21	40,19	85,55	871,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		645	35,21	40,19	85,55	871,6	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н
	Кондитерское изделие (вафли,печенье,пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	17,56	23,64	56,56	579,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		575	17,56	23,64	56,56	579,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12901	580,81	850,70	1699,83	17043,95	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1298,17	49,28	64,61	153,22	1500,6	