

Утверждаю:
 директор МБОУ Черемушкинская СОШ
 _____ Гусар Н.И.

01.09.2022

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 11-18 лет
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2008,201гг.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Салат из квашеной капусты	60	1	2,9	4,9	51,1	2011
	пюре картофельное	150	3,2	5,3	21,4	145,7	2011
	гуляш из говядины(50/50)	100	14	15,4	3,4	208,8	2008
	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,,1	2008
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого		560	25,7	26,9	78,5	520,4	
Обед	Салат из моркови с сахаром	150	1,6	0,1	15,4	69,7	2011
	Рассольник	250	1,7	2,7	11,7	77,5	2008
	Гречка с тушеной говядиной	200	12	13,4	25,4	270,1	2008
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,1	0,1	22,7	93,4	2008
	вафли	40	1,1	1,3	30	137,4	
	яблоко	200	0,7	0,7	16,7	80,2	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
Итого		1100	21,7	18,7	151,1	866,1	
Итого за день		1660	47,4	45,6	229,6	1386,5	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вареники с творогом	140	13	5,5	28	210	2011
	Масло сливочное порциями	10	0,1	8,1	0,1	72,6	2008
	Йогурт	200	5,4	4,9	8,7	109,6	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	4,5	0,4	29,2	137,8	
Итого		410	23	18,9	66	530	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,7	4,1	6,3	67	2011
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (250/10)	260	2,1	5,9	8,8	97,8	2008
	Плов из курицы (120/180)	300	17,5	20,7	31,8	384,3	2008
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	2011
	булочка	50	3,7	2,6	26,1	142,6	2011
	апельсин	100	0,6	0,1	5,2	27,9	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого		1060	30,3	33,9	122,1	917,8	
Итого за день		1470	53,3	52,8	188,1	1447,8	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из квашеной капусты	110	2,1	5,4	9,4	96	2008-
	Пельмени мясные отварные	150	15	15,2	40,8	359,9	2011
	Чай с сахаром	200	0,2	0	16,2	65,3	2008
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	4,5	0,4	29,2	137,8	

Итого		520	21,8	21	95,6	659	
Обед	Салат картофельный с огурцом	150	2,6	9,1	14	148,7	2011
	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	1	5	8,3	81,7	2008
	Бифштекс рубленый	120	12,1	21	14,8	130,9	2011
	Рагу овощное	200	2,5	6,8	7,1	186,2	2008
	Чай с лимоном (200/7)	207	0,4	0	11,7	49,7	2011
	пряники	100	5,7	4,6	72,8	114,8	
	груша	140	0,5	0,4	12,6	57,4	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого		1217	28,5	47,2	165,6	884,2	
Итого за день		1737	50,3	68,2	261,2	1543,2	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	1	0,1	10,2	46,6	2011
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,3	8,8	0	148,5	2008
	Макароны отварные	200	7,04	7,3	6,5	46,6	2008
	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1	2008
	вафли	50	1,4	1,6	37,5	171,7	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого		700	34,24	21,1	103	669,3	
	Винегрет овощной с зеленым горошком	150	2	14,7	10,6	185,5	2008
	Суп овощной со сметаной(250/10)	260	1,9	5	10,3	94,4	2008

Обед	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной (100/200)	300	23,7	27,3	30,8	463,8	2011
	Компот из сухих фруктов	200	0	0	19,4	77,4	2008
	Булочка	50	3,7	2,6	26,1	142,6	2011
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
	Итого	1010	35	49,9	121,5	1078,5	
Итого за день		1710	69,24	71	224,5	1747,8	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	салат из соленых огурцов слуком	70	0,7	3,5	2	43	2008
	Рагу овощное	170	2	6,8	12,7	120,9	2008
	тефтели мясные (полуфабрикат промышленного производства)	100	8,9	14	12,8	230	2011
	Какао на сгущенном молоке	200	2,9	2,5	24,8	134	2008
	Фрукт свежий мандарин	50	0,3	0	2,7	13,7	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
	Итого	640	18,5	27,1	79,3	656,4	
	Икра свекольная	100	1,9	7,9	9,8	118,4	2008
	Суп картофельный с маапонными изделиями	200	2,8	3,3	20,2	122,5	2008
	Рыба (горбуша) припущенная в молоке (150/50)	200	25,3	17,4	4,3	276,1	2008
	Картофельное пюре	180	3,9	7,6	26,5	190,1	2008
	Компот из сухих фруктов	200	0	0	19,4	77,4	2008
	печенье	30	2,2	2,8	21,6	121,3	
	яблоко	100	0,4	0,4	8,3	40,2	

Обед	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8
Итого		1060	40,2	39,7	134,4	1060,8
Итого за день		1700	58,7	66,8	213,7	1717,2

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,1	0,1	72,6	2008
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7	11,7	42,4	302,5	2008
	Пряники	100	5,7	4,6	72,8	355	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	21,5	91	2011
	яблоко	140	0,5	0,5	11,7	56,2	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого		750	17,1	25,2	172,8	992,1	
Обед	Сельдь с луком	75	7,6	14,5	2,4	170,2	2008
	Рассольник со сметаной (500/10)	260	2,2	7,5	13,8	130,5	2008
	Тефтели мясные	100	10,25	16,85	15,25	253,55	2011
	Макаронные изделия отварные	200	7,7	0,26	49,5	285,3	2008
	Соус сметанный с томатом	30	0,4	0,8	1,7	15,9	2011
	Компот из сухих фруктов	200	0	0	19,4	69,6	2008
	конфета	40	0,6	2,8	31,7	154,8	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого		955	32,45	43,01	158,05	1194,65	
Итого за день		1705	68,21	68,21	330,85	2186,75	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	3,6	15,1	5,1	171,5	2008
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	13,8	7,1	0	118,8	2008
	Бобовые отварные с луком	200	16,6	8,5	38,1	303	2008
	Чай с сахаром	200	0,8	0	21	87	2008
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого		610	38,5	31	88,5	795,1	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	150	2,6	7,5	12,9	133,9	2008
	Суп крестьянский с крупой	250	2	4,2	12,1	94,2	2008
	Цыпленок бройлерный отварной	150	15,4	22,9	19,5	1,2	2008
	Рис припущенный	200	4,8	5,2	44,8	264,5	2008
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	
	печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого		1040	32,4	44,1	162,1	853,8	
Итого		1650	70,9	75,1	250,6	1648,9	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра свекольная	70	1,4	5,5	7	82,9	2008
	Птица, тушеная в соусе с овощами (90/120)	210	10,7	12,1	10,1	191,9	2011
	Соус сметанный с томатом	40	0,8	2,3	3,2	37,7	331
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	15,2	103,5	2011
	апельсин	150	0,9	0,2	7,9	41,9	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
	Итого		720	20,6	22,8	67,7	572,7
	Сельдь с луком	75	7,6	14,5	2,4	170,3	2008

Обед	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	1,7	5	12,5	102,3	2008
	Гречка с тушеной говядиной	200	11,2	12,6	25,4	259,4	2008
	масло порциями	10	0,1	8,1	0,1	72,6	2008
	Компот из сухих фруктов	200	0	0	19,4	77,4	2008
	мандарин	50	0,3	0,1	2,8	14,1	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	70	4,5	0,4	29,2	137,8	
Итого		855	25,4	40,7	91,8	833,9	
Итого за день		1575	46	63,5	159,5	1406,6	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завирак	Салат картофельный с огурцом	60	1	3	5,5	53,7	2011
	плов из птицы	200	10,2	16,5	35,6	332,4	2008
	Кисель из концентрата промышленного производства	200	0	0	28,2	112,8	2008
	яблоко	120	0,4	0,4	10	48,1	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого		630	15,3	20,2	103,6	661,8	
Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком	150	1,9	14,7	9,9	181,5	2008
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	6,5	20,2	151,2	2008
	Бифштекс рубленный	120	12,1	21	10,6	279,4	2011
	Рагу овощное	200	2,6	2,8	15,3	98,7	2008
	Компот из сухих фруктов	200	0	0	29,2	77,4	2008
	груша	180	0,6	0,5	16,2	73,8	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	60	4,5	0,4	24,3	137,8	

Итого		1160	24,5	45,9	125,7	999,8	
Итого за день		1790	39,8	66,1	229,3	1661,6	
День 10							
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат картофельный с огурцом	60	1	3	5,5	53,7	2011
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	3	38,2	213,4	2008
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	16,4	8,3	0	141	2011
	соус сметанный с томатом	50	0,7	1,6	3,4	31,1	2011
	сок яблочный	200	1	0,2	19,6	83,4	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
	Итого	590	31,2	16,4	91	637,4	
обед	Салат овощной с яблоком	501	1,7	0,2	10,2	51,8	2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	6,2	19,9	147,1	2008
	Рыба (горбуша) припущенная в молоке (150/50)	200	25,5	20,5	5	305	2008
	Картофельное пюре	200	4,4	10,5	27,1	220,5	2008
	Соус сметанный с томатом	30	0,6	1,2	2,2	21,4	2011
	Кисель плодово- ягодный	200	0	0	14,6	58,7	2008
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	50	3,7	0,3	24,3	114,8	
Итого	1431	38,7	38,9	103,3	919,3		
Итого за день		2021	69,9	55,3	194,3	1556,7	
Итого за 10 дней		17018,00	573,75	632,61	2281,65	16303,05	
Среднее значение		1442,5	88,78	77,12	24,04	1670	



№ рецептуры
51
128
259
433
ГП
41
89
323
394
ГП
ГП
ГП

№ рецептуры
217
13
ГП
ГП
34
84
311
389
442
ГП
ГП

№ рецептуры
40
392
430
ГП

42
76
285
351
377
ГП
ГП
ГП

№ рецептуры
41
272
331
433
ГП
ГП
51
95

259
402
442
ГП
№ рецептуры
51
351
285
433
ГП
ГП
56
100
229
335
402
ГП
ГП

ГП
№ рецептуры
13
190
ГП
377
ГП
ГП
60
91
285
331
331
402
ГП
ГП
№ рецептуры

48
271
102
430
ГП
40
94
310
326
ГП
ГП
ГП
№ рецептуры
56
302
331
379
ГП
ГП
60

76
229
13
402
ГП
ГП

№ рецептуры
42
311
411
ГП
ГП
51
100
285
351
402
ГП
ГП

№ рецептуры
42
323
285
331
ГП
ГП
58
100
229
335
351
411
ГП

