

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



УТВЕРЖДАЮ

МБУ "Комбинат питания"

Директор

Т.Г. Захарова

(дата)



Примерное 10-Дневное цикличное меню горячего питания для учащихся средних и старших классов с 12 до 18 лет в общеобразовательных учреждениях на 2024-2025 учебный год.

Меню составлено на основании сборников рецептов:

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях" Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва 2011.

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" В.Т.Лапшина. Москва, 2004год.

"Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций" Издание 2. Г.Г.Онищенко, В.А.Тутельян. Москва, 2022

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли.

Составитель технолог

Handwritten signature of E.A. Oskirko.

Е.А.Оскирко

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: МБОУ Запрудновская СШ (12-18 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны с сыром 1	250	19	21	49	461	204
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
Итого за Завтрак		590	26	21	114	760	
Обед							
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	40	4	2	24	130	133
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой 1	250	2	3	6	67	102
	Котлеты особые с маслом сливочным 1	100	15	17	15	353	269,01
	Рис отварной 1	180	3	5	31	185	304
	Компот из смеси сухофруктов 1	200	1		31	123	349
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		830	25	27	107	858	
Итого за день		1 420	51	48	221	1618	

(лист 2)

Рацион: МБОУ Запрудновская СШ (12-18 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная (вязкая) с маслом сливочным 1	210	9	13	45	328	173
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 1	200	6	6	19	156	382
	Печенье 1	100	19	2	122	595	475,01
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
Итого за Завтрак		550	37	21	205	1174	
Обед							
	Рассольник Ленинградский с мясом 1	250	2	5	15	116	96
	Рыба, тушенная в томате с овощами 1	100	20	5	4	218	229,01
	Пюре картофельное 1	180	3	8	23	181	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	109	342
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		790	25	18	70	624	
Итого за день		1 340	62	39	275	1798	

Рацион: МБОУ Запрудновская СШ (12-18 лет)

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 1	200	25	16	26	355	223
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	17	122	379
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
Итого за Завтрак		560	32	20	63	577	
Обед							
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17	164	112
	Гуляш из свинины 1	100	10	22	4	326	260
	Рис отварной 1	180	3	5	31	185	304
	Лимонад апельсиновый 1	200			24	101	839,01
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		790	21	35	76	776	
Итого за день		1 350	53	55	139	1353	

(лист 4)

Рацион: МБОУ Запрудновская СШ (12-18 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлеты рубленые из курицы с маслом сливочным 1	100	15	24	26	383	294
	Макаронные изделия отварные 1	190	5	6	30	190	309
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Бутерброд с сыром 1	60	8	7	12	147	3
Итого за Завтрак		550	28	37	83	786	
Обед							
	Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1	250	5	8	12	140	100
	Курица жареная 1	100	28	25		341	293
	Каша гречневая рассыпчатая 1	180	10	9	44	300	302
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		790	43	42	83	890	
Итого за день		1 340	71	79	166	1676	

Рацион: МБОУ Запрудновская СШ (12-18 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Плов из свинины 1	250	22	45	44	722	265
	Икра из кабачков промышленного производства 1	50	1	5	5	71	124,01
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный) 1	30			24	98	423
Итого за Завтрак		570	26	50	101	1023	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1	250	4	8	9	125	88
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) 1	100	15	30	13	389	496
	Пюре картофельное 1	180	3	8	23	181	128
	Компот из смеси сухофруктов 1	200	1		31	123	349
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		790	23	46	76	818	
Итого за день		1 360	49	96	177	1841	

Рацион: МБОУ Запрудновская СШ (12-18 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба" с маслом сливочным 1	250	5	7	26	184	175
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431
	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке 1	200	6	6	19	156	382
	Бутерброд с сыром 1	60	8	7	12	147	3
Итого за Завтрак		610	23	20	76	582	
Обед							
	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	40	4	2	24	130	133
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 1	250	3	3	20	120	101
	Плов из птицы 1	250	26	34	45	594	220
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
Итого за Обед		800	33	39	116	953	
Итого за день		1 410	56	59	192	1535	

Рацион: МБОУ Запрудновская СШ (12-18 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная промышленного производства 1	40	4	2	24	130	133
	Курица жареная 1	100	28	25		341	293
	Макаронные изделия отварные 1	180	4	5	28	180	309
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
	Итого за Завтрак		560	39	32	80	783
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом 1	250	4	8	9	125	88
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы) 1	100	15	30	13	389	496
	Пюре картофельное 1	180	3	8	23	181	128
	Компот из свежих яблок 1	200			28	109	342
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
	Итого за Обед		790	22	46	73	804
Итого за день		1 350	61	78	153	1587	

(лист 8)

Рацион: МБОУ Запрудновская СШ (12-18 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный, запеченный 1	180	17	29	3	346	210
	Горошек зеленый консервированный промышленного производства 1	40	1	7	6	91	131
	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Напиток из плодов шиповника 1	200			15	66	398
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
	Итого за Завтрак		580	21	36	44	603
Обед	Рассольник Ленинградский с мясом 1	250	2	5	15	116	96
	Гуляш из свинины 1	100	10	22	4	326	260
	Макаронные изделия отварные 1	180	4	5	28	180	309
	Лимонад лимонный 1	200			24	101	841,02
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
	Итого за Обед		790	16	32	71	723
Итого за день		1 370	37	68	115	1326	

Рацион: МБОУ Запрудновская СШ (12-18 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлеты или биточки рыбные 1	100	9	6	12	133	215
	Пюре картофельное 1	180	3	8	23	181	128
	Кофейный напиток с молоком 1	200	4	4	17	122	379
	Хлеб пшеничный 30 1	40	3		19	95	299
	Печенье 1	30	6	1	36	179	475,01
	Итого за Завтрак		550	25	19	107	710
Обед	Фрукты в ассортименте 1	120			1	5	500
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей 1	250	8	8	17	164	112
	Плов из свинины 1	250	22	45	44	722	265
	Компот из свежемороженых ягод и фруктов 1	200			27	109	630
	Хлеб пшенично-ржаной 1	60					
	Итого за Обед		880	30	53	89	1000
Итого за день		1 430	55	72	196	1710	

(лист 10)

Рацион: МБОУ Запрудновская СШ (12-18 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п-ф промышленного пр.	200	10	19	55	426	500	
	Йогурт витаминизированный 1	100	4		19	95	431	
	Чай с сахаром 1	200			9	37	376	
	Бутерброд с сыром 1	60	8	7	12	147	3	
	Итого за Завтрак		560	22	26	95	705	
	Обед	Огурцы консервированные 1	40			1	6	70
Борщ из капусты свежей с картофелем и мясом 1		250	5	8	12	140	100	
Жаркое по-домашнему 1		250	23	26	24	421	259	
Компот из свежих яблок 1		200			28	109	342	
Хлеб пшенично-ржаной 1		60						
Итого за Обед			800	28	34	65	676	
Итого за день		1 360	50	60	160	1381		
Итого за период		13 730	545	654	1794	15825		
Среднее значение за период			54,5	65,4	179,4	1582,5		

Составил _____

Утвердил _____