

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Воскресенская СОШ

«10» августа 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ПО МБОУ ВОСКРЕСЕНСКАЯ СОШ**

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 12-17 ЛЕТ

(родительская плата)

на 2024-2025 учебный год

Примерное меню учащихся 12-17 лет 2024-2025 учебный год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, г.Москва (Де Ли принт 2007г); Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений. Сост. Перевалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В. и др.
Издание 5-е с дополнениями 2013г

День: Понедельник

Неделя : первая

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
105	Каша рисовая молочная	250	7,74	9,61	40,78	272,22
257	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,22	2,38	26,96	135,10
342	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/5	40	5,02	9,08	10,70	138,40
	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,66	47,00
	Итого завтрак:	510	16,52	21,67	89,10	592,72

ОБЕД

4	Салат из белокочанной капусты с морковью с подсолнечным маслом	100	1,64	10,08	11,63	134,93
37.1	Суп картофельный с бобовыми на кур.бульоне	250	5,90	4,66	22,60	149,50
204	Макароны отварные	180	7,53	6,73	53,99	296,50
189	Котлета куриная	100	14,49	2,39	12,55	276,94
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,69
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	890	35,32	25,30	159,47	1104,76
	Итого за день:		51,84	46,97	248,57	1697,48

День: Вторник

Неделя : первая

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
18	Помидоры свежие в нарезке	100	1,10	0,20	5,00	23,00
216	Картофельное пюре	180	4,93	7,69	38,34	233,88
189	Котлета куриная	100	14,49	2,39	12,55	276,94
265	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	57,84
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Итого завтрак:	620	23,80	11,53	92,33	685,66

ОБЕД

40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	19,10	112,10	35,40	121,00
39	Суп лапша на курином бульоне	250	2,83	3,51	23,07	129,25
160	Голубцы ленивые	180	92,25	14,17	21,20	235,06
331	Соус сметанный с томатом	40	0,78	2,03	3,25	34,62
261	Компот из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	830	120,04	133,25	139,57	751,18
	Итого за день:		143,84	144,78	231,90	1436,84

День: Среда

Неделя : первая

Возрастная категория: 12- 17 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
54-26	Рис с овощами	180	3,82	6,77	31,27	201,36
143	Котлета рыбная	100	16,12	7,12	13,48	176,22
244	Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,93	25,61	148,17
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Итого завтрак:	520	26,73	19,02	91,68	619,75

ОБЕД

1	Винегрет овощной с подсолнечным маслом	100	1,25	10,14	8,96	127,25
55	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	250	8,87	14,00	13,65	207,95
196	Каша гречневая	180	10,50	8,68	56,50	331,91
260	Гуляш (мясо100/20)	120	15,58	20,05	3,23	254,66
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	910	41,16	54,31	139,91	1166,51
	Итого за день:		67,89	73,33	231,59	1786,26

День: Четверг

Неделя : первая

Возрастная категория: 12- 17 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
223	Запеканка из творога	200	29,93	24,01	49,94	532,62
247	Кисель	200	1,36		29,02	116,69
	Итого завтрак:	400	31,29	24,01	78,96	649,31

ОБЕД

9	Салат из моркови с подсолнечным маслом	100	1,14	10,08	11,17	131,19
101	Суп-харчо на курином бульоне	250	2,86	5,67	21,35	142,40
83	Рагу из овощей	180	3,15	7,59	20,36	153,65
189	Котлета куриная	100	14,49	2,39	12,55	276,94
	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	890	27,04	27,17	113,31	910,38
	Итого за день:		58,33	51,18	192,27	1559,69

День: Пятница

Неделя : первая

Возрастная категория: 12- 17 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
204	Макароны отварные	180	7,53	6,73	53,99	296,50
171	Котлета мясная	100	15,69	17,41	13,35	265,91
265	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,46	60,15
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Итого завтрак:	520	26,56	25,40	104,12	716,56

ОБЕД

22	Салат из свеклы с раст.маслом	100	1,35	10,08	10,62	127,70
96	Рассольник "Ленинградский" с курицей и со сметаной	250	8,35	13,75	15,60	215,35
279	Тефтели из свинины с рисом	220	53,00	26,36	38,48	393,10
333	Соус сметанный с томатом и луком	50	1,11	2,75	5,19	49,47
216	Картофельное пюре	180	4,93	7,69	38,34	233,88
261	Компот из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	1060	73,82	62,07	164,88	1250,75
	Итого за день:		100,38	87,47	269,00	1967,31

День: Понедельник

Неделя : вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
103	Каша пшенная молочная	250	9,31	10,84	46,86	317,52
342	Бутерброд с сыром и маслом 20/15/5	40	5,02	9,08	10,70	138,40
244	Какао с молоком сгущенным	200	3,71	3,93	25,61	148,17
	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,66	47,00
	Итого завтрак:	510	19,58	24,45	93,83	651,09

ОБЕД

133	Кукуруза консервированная	107	2,31	6,16	8,36	108,36
55	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	250	8,45	12,75	11,41	187,35
201	Рис отварной	180	4,59	6,59	50,31	268,36
171	Котлета мясная	100	15,69	17,41	13,35	265,91
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,69
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	897	36,80	44,35	142,13	1076,87
	Итого за день:		56,38	68,80	235,96	1727,96

День: Вторник

Неделя : вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
117	Омлет натуральный	200	17,48	28,96	4,58	348,26
15	Огурцы свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,80	14,00
265	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,46	60,15
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Итого завтрак:	540	21,62	30,32	45,16	516,41

ОБЕД

1	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,25	10,14	8,96	127,25
63	Супкартофельный с крупой и рыбными консервами	250	7,59	3,99	19,04	137,60
204	Макароны отварные	180	7,53	6,73	53,99	296,50
189	Котлета куриная	100	14,49	2,39	12,55	276,94
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	890	35,82	24,69	152,11	1083,03
	Итого за день:		57,44	55,01	197,27	1599,44

День: Среда

Неделя : вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
204-а	Макаронные изделия отварные с сыром	180	6,48	4,81	46,48	246,34
247	Кисель	200	1,36		29,02	116,69
	Батон йодированный	20	1,54	0,60	10,66	47,00
	Итого завтрак:	400	9,38	5,41	86,16	410,03

ОБЕД

15	Огурцы свежие в нарезке	100	0,80	0,10	3,80	14,00
27	Борщ с картофелем и мясом птицы	250	5,64	7,15	13,99	185,05
216	Картофельное пюре	180	4,93	7,69	38,34	233,88
143	Котлета рыбная	100	16,12	7,12	13,48	176,22
	Сок	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	890	32,89	23,50	117,49	815,35
	Итого за день:		42,27	28,91	203,65	1225,38

День: Четверг

Неделя : вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
223	Запеканка из творога	200	29,93	24,01	49,94	532,62
257	Кофейный напиток со сгущ	200	2,22	2,38	26,96	135,10
	Итого завтрак:	400	32,15	26,39	76,90	667,72

ОБЕД

22	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,35	10,08	10,62	127,70
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,55	6,84	17,00	179,23
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,68	56,50	331,91
260	Гуляш (мясо100/20)	120	15,58	20,05	3,23	254,66
261	Компот из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	26,97	101,05
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	910	46,06	47,09	144,00	1124,75
	Итого за день:		78,21	73,48	220,90	1792,47

День: Пятница

Неделя : вторая

Возрастная категория: 12-17 лет

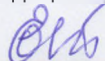
ЗАВТРАК

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
196	Каша гречневая	180	10,50	8,68	56,50	331,91
171	Котлета мясная	100	15,69	17,41	13,35	265,91
265	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	57,84
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Итого завтрак:	520	29,47	27,34	106,29	749,66

ОБЕД

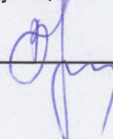
4	Салат из белокачанной капусты с морковью с подсолнечным маслом	100	1,64	10,08	11,63	134,93
37	Суп гороховый с мясом птицы	250	12,27	11,10	22,85	233,85
259	Жаркое по домашнему (мясо 100/180)	280	23,84	16,52	29,05	354,08
255	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,56	0,00	27,89	114,54
	Батон йодированный	40	3,08	1,20	21,32	94,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,20
	Итого обед:	890	42,71	39,14	121,10	967,60
	Итого за день:		72,18	66,48	227,39	1717,26

Согласовано
Медцинская сестра



Трофимова Е.И.

Согласовано
Заведующая столовой



Жилина В.В.