

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Шик»



Шамионов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ СОШ №3

г.о. Чапаевск

И.о. Директора



Ретина Е.А.

20-дневное меню горячего питания

детей из многодетных семей старше 12 лет

осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск

2024-2025 учебный год.

Примерное меню разработано с использованием литературы.

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

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

СОГЛАСОВАНО
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)
 01.09.2024

УТВЕРЖДАЮ
 (подпись)
 (ФИО)
 (дата)
 01.09.2024

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Многолетние 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 ЗАВТРАК		610	31,07	39,89	75,98	857,44	
ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		610	31,07	39,89	75,98	857,44	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре из бобовых с маслом	180	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	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
	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		760	51,35	31,75	144,03	1108,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760	51,35	31,75	144,03	1108,51	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	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)	100	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		620	25,45	25,60	62,62	652,96	

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

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
	Фрукты 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	

ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		675	23,29	32,55	64,94	680,8	
День 17 (пятница)							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	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		560	23,03	27,68	75,34	678,11	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	23,03	27,68	75,34	678,11	
День 19 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	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	23,92	44,23	71,15	859,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		675	23,92	44,23	71,15	859,75	
День 20 (вторник)							

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 тушенная 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)		645	35,21	40,19	85,55		871,6	
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 ВСЬ ПЕРИОД:		12901	580,81	850,70	1699,83		17043,95	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1298,17	49,28	64,61	153,22		1500,6	