

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор



Дьяченко А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ ООШ №12



Дьяченко А.Р./

20-дневное меню горячего питания

детей из многодетных семей старше 12 лет

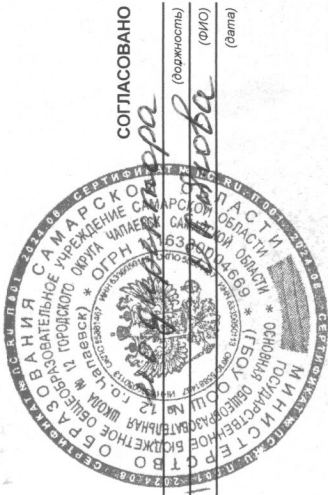
осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ ООШ №12 г.о. Чапаевск

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., Тутельян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С



СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)

УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(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
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
		675	27,00	45,81	83,35	935,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ: День 2 (вторник) ЗАВТРАК	Макаронные 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		100	10,20	13,40	10,32	203,75	269		
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312		
	Пюре картофельное	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377		
	Чай с лимоном	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н		
	Хлеб пшеничный								
	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:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		530	18,75	28,52	55,10	567			
День 7 (понедельник)									
ЗАВТРАК		100	10,09	28,27	0,45	298,18	243		
	Сосиски, сардельки отварные с соусом	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309		
	Макаронные изделия отварные	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387		
	Напиток из варенья	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н		
	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73		
	Икра кабачковая								
	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:									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		620	24,42	47,74	73,52	892,82			
День 8 (вторник)									
ЗАВТРАК		106	9,85	17,54	1,87	204,69	210		
	Омлет натуральный								
	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		

✳

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 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

