


Перспективное 10 –дневное меню для школьников
12 – 18 лет на 2022 – 2023 учебный год

«СОГЛАСОВАНО»


Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Костомукшского городского округа «Гимназия» Осипенко И. В.


_____ (дата, подпись)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального унитарного предприятия «Объединение школьных столовых»
Богданова Е. В.


_____ (дата, подпись)



Объединение школьных столовых

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Шницель из свинины 100	100	13,85	31,58	16,31	405,68	268
	Макароны отварные 180	180	6,96	6,02	44,47	260,06	309
	Огурец свежий	20	0,14	0,02		2,2	71
	Кофейный напиток с	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный		530	26,58	40,36	102,3	890,04
Обед льготный	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/2	2,6	6,9	17,41	142,95	96
	Птица тушеная в соусе (75/50	20,43	24,74	3,45	318,13	290
	Каша рассып. гречневая	180	9,49	7,67	42,91	278,31	302
	Напиток из плодов	200	0,64	0,25	29,04	131,49	388
	Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	26,6	338
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный		867	35,4	40,03	112,88	967,08
Итого за день		1397	61,98	80,39	215,18	1857,12	

(лист 2)

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Биточки рубленые из птицы (филе) 100	100	16,79	20,6	16,4	318,7	294
	Картофель отварной 180	180	3,63	5,92	29,39	185,72	310
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Апельсин	80	0,72	0,16	6,48	34,4	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный		590	23,42	26,92	82	668,35
Обед льготный	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной ,	250/10/2	1,77	5,17	12,3	103,39	82
	Гуляш из говядины 100/50	100/50	27,67	28,4	2,83	377,27	260
	Каша перловая	180	5,61	5,86	40,15	235,94	171
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,14	26,47	110,23	349
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный		822	37,19	39,9	96,57	896,43
Итого за день		1412	60,61	66,82	178,57	1564,78	

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Запеканка из творога со сгущ. молоком 130/20	130/20	28,51	13,24	34,1	374,95	223
	Чай с молоком	150/50/15	1,45	1,25	17,37	86,03	378
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76,8	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный	475	33,44	15,13	83,03	608,28	
Обед льготный	Суп из овощей с мясом(гов.), сметаной,	250/15/2/10	4,66	6,01	10,88	115,46	99
	Котлета рубленая из птицы (филе) 100	100	16,66	20,19	15,16	309,25	294
	Капуста тушеная	180	4,58	5,46	19,39	147,81	321
	Горошек зеленый порц.	25	0,78	0,05	1,63	10	131
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,07	114,54	342
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный	812	28,52	32,16	89,95	766,66	
Итого за день	1287	61,96	47,29	172,98	1374,94		

(лист 4)

Рацион: Примерное меню 12 и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Котлета рыбная (треска).75	75	9,82	5,54	11,3	134,62	234
	Пюре картофельное 180	180	3,89	6,49	26,43	180,21	312
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный	537	16,38	12,34	68,81	453,94	
Обед льготный	Суп картофельный с макаронными изделиями с	250/20/2	7,22	6,95	25,85	195,15	103
	Шницель из говядины 75	75	12,37	14,08	12,58	226,87	268
	Каша рассып. гречневая	180	9,49	7,67	42,91	278,31	302
	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,38	100,66	770
	Яблоко св.	80	0,02	0,32	7,84	37,6	338
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный	837	30,91	29,36	128,38	908,19		
Итого за день	1374	47,29	41,7	197,19	1362,13		

Рацион: Примерное меню 12 и старше		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Сыр порц.	20	5,26	5,32		70	15
	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,36	13,48	38,06	307,62	173
	Какао растворимый с	200	5,8	4,6	18,13	138,95	382
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный		540	22,02	23,88	79,19	624,67
Обед льготный	Суп картофельный с рыбой свежей (треска)	250/20/2	5,98	3,22	20,7	136,1	131
	Сосиски отварные с	110/10	12,16	34,54	0,52	361,9	243
	Макароны отварные 180	180	6,96	6,02	44,47	260,06	309
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	71
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	115,23	348
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный		832	27,45	44,24	108,64	946,19
Итого за день		1 372	49,47	68,12	187,83	1570,86	

(лист 6)

Рацион: Примерное меню 12 и старше		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Сыр порц, 25г.	15	3,95	3,99		52,5	15
	Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски"	100	16,54	23,38	9,06	313	454
	Каша вязкая гречневая	180	5,54	6,64	25,02	181,84	303
	Огурец свежий	20	0,14	0,02		2,2	71
	Кофейный напиток с	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный		545	31,8	36,77	75,6	771,64
Обед льготный	Суп картоф. с бобовыми(горох) с	250/20/2	5,92	5,56	19,69	152,78	102
	Плов из птицы (филе кур)	75/150	22,67	29,75	41,31	523,74	291
	Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,8	71
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,07	114,54	342
	Яблоко св.	80	0,02	0,32	7,84	37,6	338
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный		827	30,67	36,12	112,49	903,06
Итого за день		1 372	62,47	72,89	188,09	1674,7	

Рацион: Примерное меню 12 и старше		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Поджарка из свинины	75/23	15,8	45,74	3,62	490,17	251
	Капуста тушеная	180	4,58	5,46	19,39	147,81	321
	Горошек зеленый порц.	20	0,62	0,04	1,3	8	131
	Какао растворимый с	200	5,8	4,6	18,13	138,95	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный	528	29,08	56,08	57,2	855,43	
Обед льготный	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной,	250/20/10 /2	5,84	10,46	11,64	164,65	99
	Котлета рыбная (треска).75	75	9,82	5,54	11,3	134,62	234
	Рис отварной 180	180	4,56	5,27	48	257,67	304
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,2	348
	Апельсин	80	0,72	0,16	6,48	34,4	338
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный	877	23,99	21,88	123,54	794,34	
Итого за день	1 405	53,07	77,96	180,74	1649,77		

(лист 8)

Рацион: Примерное меню 12 и старше		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Колбаса п/к (порциями)	30	5,13	10,14	0,06	111,9	16
	Запеканка из творога со сгущ. молоком 130/20	130/20	28,51	13,24	34,1	374,95	223
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный	512	36,3	23,87	72,34	656,36	
Обед льготный	Борщ со св.капустой, с кар.,мясом(филе.),смет. ,	250/20/10 /2	5,77	7,87	13,19	147,31	82
	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе	60/50	7,58	20,73	11,82	264,78	278
	Пюре картофельное 180	180	3,89	6,49	26,43	180,21	312
	Помидор свежий	25	0,28	0,05	0,95	6	71
	Компот из свежих яблок	200	0,01	0,16	27,87	114,56	342
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный	827	19,21	35,63	95,08	782,46	
Итого за день	1 339	55,51	59,5	167,42	1438,82		

Рацион: Примерное меню 12 и старше		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Шницель из говядины 75	75	12,37	14,08	12,58	226,87	268
	Каша рассып. гречневая	180	9,49	7,67	42,91	278,31	302
	Чай с молоком	150/50/15	1,45	1,25	17,37	86,03	378
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76,8	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный	580	26,79	23,64	104,42	738,51	
Обед льготный	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со	250/20/2/10	6,24	10,58	17,41	190,55	96
	Сосиски отварные с	110/10	12,16	34,54	0,52	361,9	243
	Макароньы отварные 180	180	6,96	6,02	44,47	260,06	309
	Огурец свежий	20	0,14	0,02		2,2	71
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,14	26,47	110,23	349
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный	832	27,64	51,63	103,69	994,54	
Итого за день	1412	54,43	75,27	208,11	1733,05		

(лист 10)

Рацион: Примерное меню 12 и старше		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Котлета рубленая из птицы (филе) 100	100	16,66	20,19	15,16	309,25	294
	Рис отварной 180	180	4,56	5,27	48	257,67	304
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	26,6	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный	610	24,39	25,9	99,28	730,25	
Обед льготный	Суп из овощей со сметаной с зеленью	250/10/2	1,75	4,73	10,42	90,68	99
	Биточек из говядины 100	100	2,74	7,36	16,14	142,45	268
	Картофель отварной 180	180	3,63	5,92	29,39	185,72	310
	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,6	70
	Напиток брусничный	200	0,18	0,13	22,01	91,3	647
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный	792	10,14	18,49	93,12	582,35	
Итого за день	1402	34,53	44,39	192,4	1312,6		

Итого за период	13772	541,32	634,33	1888,51	15538,77	
Среднее значение за период	1377,2	54,1	63,4	188,9	1553,9	

Составил _____ Бухгалт

Утвердил _____