

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «ИИКО»



/Шамидонов А.Р./

«СОГЛАСОВАНО»

ГБОУ ООШ №23

г.о. Чапаевск

Директор



**20-дневное меню горячего питания**

детей из многодетных семей старше 12 лет

осенне-зимний период, посещающих: ГБОУ ООШ №23 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 Могильной М.П., Тутельян В.А. 774 блюд, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
 (должность)  
 (ФИО)  
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
 (должность)  
 (ФИО)  
 (дата)



**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		
<b>День 1 (понеделник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	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, пряники)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>675</b>	<b>27,00</b>	<b>45,81</b>	<b>83,35</b>	<b>935,05</b>	
<b>День 2 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>							
	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
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>675</b>	<b>27,00</b>	<b>45,81</b>	<b>83,35</b>	<b>935,05</b>	



<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
<b>День 5 (пятница)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Котлеты, биточки (собойе) (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	100,00	Н				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
530	18,75	28,52	55,10	567					
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
<b>День 7 (понедельник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
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	100,00	Н				
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>									
620	24,42	47,74	73,52	892,82					
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>									
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>									
<b>День 8 (вторник)</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
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 СЕБД																					
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
	Клеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63															70,14	Н
	Клеб 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 (посреда)																					
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
	Клеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72															68,97	Н
	Клеб 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
Бульон 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	H

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	158,20	100 H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>805</b>	<b>44,19</b>	<b>40,11</b>	<b>158,20</b>	<b>1184,38</b>	

**ИТОГО ЗА ОБЕД**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**

День 15 (среда)	805	44,19	40,11	158,20	1184,38	
-----------------	-----	-------	-------	--------	---------	--

**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	H
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,27	71

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	76,68	100 H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>550</b>	<b>23,38</b>	<b>20,18</b>	<b>76,68</b>	<b>653,92</b>	

**ИТОГО ЗА ОБЕД**

**ИТОГО ЗА ДЕНЬ:**

День 16 (четверг)	550	23,38	20,18	76,68	653,92	
-------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

**ЗАВТРАК**

Котлеты, биточки, шницлеги (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	H
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H

**ИТОГО ЗА ЗАВТРАК**

Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	64,97	100 H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>675</b>	<b>23,29</b>	<b>32,55</b>	<b>64,97</b>	<b>680,7</b>	





<b>ЗАВТРАК</b>	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, пряники)	50	3,00	10,00	10,00		100	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>760</b>	<b>46,65</b>	<b>31,32</b>	<b>151,00</b>		<b>1109,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДВЕД</b>		<b>760</b>	<b>46,65</b>	<b>31,32</b>	<b>151,00</b>		<b>1109,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>								
<b>День 21 (Среда)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	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, персик 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, пряники)	50	3,00	10,00	10,00		100	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>35,60</b>	<b>31,05</b>	<b>96,06</b>		<b>875,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>655</b>	<b>35,60</b>	<b>31,05</b>	<b>96,06</b>		<b>875,89</b>	
<b>День 22 (Четверг)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Печень тушеная 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		100,0	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>645</b>	<b>35,21</b>	<b>40,19</b>	<b>85,55</b>		<b>871,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>645</b>	<b>35,21</b>	<b>40,19</b>	<b>85,55</b>		<b>871,6</b>	
<b>День 23 (пятница)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>								
	Тедтели 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		100,0	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>17,56</b>	<b>23,64</b>	<b>56,56</b>		<b>579,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>575</b>	<b>17,56</b>	<b>23,64</b>	<b>56,56</b>		<b>579,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12901</b>	<b>580,81</b>	<b>850,70</b>	<b>1699,83</b>		<b>17043,95</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1298,17</b>	<b>49,28</b>	<b>64,61</b>	<b>153,22</b>		<b>1500,6</b>	