

Согласовано:

Директор МБОУ Лицей № 15



А.И.Ажахметова

Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»



Т.П.Марьева

**Примерное меню**  
**для бесплатного питания детей 1-4 классов (7-11 лет)**  
**в осенне-зимний период 2024 года**

в работе использованы:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П.Могильного; 2007г

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. А.И.Здобного; 2011г

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А.Тутельян 2012г



2 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущеным 130/20	150	306,4	10,5	4,68	55,5	ТТК225
	гор.напиток	Чай с сахаром 200/15	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	<i>итого</i>		<b>525</b>	<b>506,2</b>	<b>14,61</b>	<b>6,6</b>	<b>93,74</b>	
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	162	5,25	5,27	23,3	102
	2 блюдо	Котлета рыбная с томатным соусом 70/30	110	153	11,1	6,9	11,8	234
	гарнир	Пюре картофельное	150	138	3,13	4,5	21,2	312
	3блюдо	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	135	0,48	0,1	33	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	<i>итого</i>		<b>760</b>	<b>716,6</b>	<b>24,49</b>	<b>18,39</b>	<b>112,28</b>	





5день 1неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Птица запеченная с рисом отварным	150	385	21,3	22,4	24,5	ТТК 291
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14
		<i>итого</i>		535	651	25,51	31,57	62,88
Обед	1 блюдо	Рассольник по-Петербургски	250	134	2	5,11	20	96
	2 блюдо	Котлета рубленая из птицы с соусом 80/20	100	198	13,08	10,6	12,6	ТТК294
	гарнир	Макароны отварные	200	191	5,5	3,8	33,8	309
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	117	0,45	0	28,9	349
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
		<i>итого</i>		800	768,6	25,56	21,13	118,28

1 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса	220	328,00	3,1	10,2	52,9	174
	гор.напиток	Чай с сахаром 200/15	215	56,50	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,20	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,10	0,52	0,52	11,44	338
		Сыр "Российский"(порции)	10	36,20	2,3	2,9	0	15
		<i>итого</i>		<b>605</b>	<b>564,00</b>	<b>9,51</b>	<b>15,02</b>	<b>91,14</b>
	1 блюдо	Щи из свежей капусты и картофеля	250	105	2	6,19	10,3	88
	2 блюдо	Тефтели из говядины 50/60	110	168,00	8,64	10	10,7	619*
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	242,00	8,6	5,9	38,7	302
	напиток	Компот из смеси сухфруктов	200	117,00	0,45	0	28,9	349
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,20	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,40	1,12	0,22	9,88	
	<i>итого</i>		<b>760</b>	<b>760,60</b>	<b>24,02</b>	<b>23,71</b>	<b>111,58</b>	

2 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным 130/20	150	306,4	10,5	4,68	55,5	ТТК225
	гор.напиток	Чай с сахаром 200/15	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	<i>итого</i>		<b>525</b>	<b>506,2</b>	<b>14,61</b>	<b>6,6</b>	<b>93,74</b>	
	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	137,00	2,9	5,2	19,6	103
	2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	329	21,2	19,5	17,1	ТТК 290
	напиток	Напиток из плодов сушеных (курага)	200	126	0,77	0,04	27,3	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	<i>итого</i>		<b>730</b>	<b>720,6</b>	<b>29,2</b>	<b>26,36</b>	<b>86,98</b>	



3 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	111	218	10,7	18,5	2,13	210
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	133	3,1	2,3	25,1	379
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		Овощи свежие (помидор)	60	14,4	0,66	0,1	2,28	71
		<b>итого</b>		<b>531</b>	<b>508,7</b>	<b>18,19</b>	<b>22,82</b>	<b>54,05</b>
обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	110	1,7	4,9	14,8	82
	2 блюдо	Биточки из птицы с соусом 70/30	100	198	13,08	10,6	12,6	ТТК294
	гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	192	6,9	4,9	30	173
	3блюдо	Компот из смеси сухофруктов	200	117	0,5	0	28,9	349
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
		<b>итого</b>		<b>750</b>	<b>745,6</b>	<b>26,51</b>	<b>22,02</b>	<b>109,28</b>

4 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	4 день	2 неделя
								№ рецептуры	
Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	150	326	15,4	17,8	26	291	
	гор.напиток	Чай с сахаром 200/15	215	56,5	0,3	0	13,7	376	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338	
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	1	14	
		<b>итого</b>		<b>535</b>	<b>592</b>	<b>19,53</b>	<b>26,97</b>	<b>65,24</b>	
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	162	5,3	5,2	23,5	102	
	2 блюдо	Котлета рыбная с томатным соусом 70/30	100	153	11,1	6,9	11,8	234	
	гарнир	Пюре картофельное	150	138	3,13	4,5	21,2	312	
	3блюдо	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	135	0,48	0,1	33	348	
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88		
		<b>итого</b>		<b>750</b>	<b>716,6</b>	<b>24,34</b>	<b>18,32</b>	<b>112,48</b>	

