

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ СОШ № 1 г. Кандалакша
 _____ С. В. Смородина
 Прокказ № _____ от _____ 2023г.

Примерное меню для организации питания обучающихся
 12- 18 лет
 Весенне-летний период.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен (ккал)
			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6
<i>1наделя 1день</i>						
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная геркулесовая	200/10	9	10	38	318
383	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	0,7	26	125
2	Бутерброд с джемом	30\30	3	1	21	158
338	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	10	47
	Итого	570	15.94	11.86	92	619.8
Обед						
71	Помидор свежий	60	1	-	2	14
138	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	19	107
403	Плов из свинины	300	21	25	59	611
389	Сок яблочный	200	1	-	20	92
	Хлеб пшеничный	25	2	0.2	14.6	59.6
	Хлеб дарницкий	25	1.6	0.2	10.3	55.6
	Итого	860	30	30.4	124.9	939.2
<i>Полдник</i>						
335	Молоко	200	5.4	5	11.6	108
15	Сыр российский	40	9.28	11.8	-	144
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.6	71.5
338	Мандарин свежий	80	0.5	-	16	57
	Итого	350	17.48	17	42.2	370
	ИТОГО за день		64.42	59.26	259.1	1929
<i>1неделя 2 день</i>						
Завтрак						
174	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	4.8	7	51.6	288
377	Чай с сахаром, лимоном	200	1.8	3,4	8	60
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,5	9,1	19,53	188
338	Мандарин свежий	100	0.6		5.3	71
	Итого	600	15.78	24.1	90.41	670
Обед						
Табл.	Икра кабачковая	60	1	2	5	49
120	Щи из свежей капусты, со сметаной	250/10	2	4	21	96
413	Шницель «Севарный»	100	13.5	16.8	3.4	237
469	Макароны отварные	200	8	6	48	213

349	Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	20	80
	Хлеб пшеничный	25	2	0.2	14.6	59.6
	Хлеб дарницкий	25	1.6	0.2	10.3	55.6
	Итого	870	28.1	29.2	122.3	790.2
	Полдник					
	Кефир 2,5%	200	5.6	6.4	8.2	117
	Печенье нарезное	60	6.36	6.5	32.6	234.6
	Апельсин свежий	150	1.4	0.3	12.1	64
	Итого	350	13.36	13.2	52.0	415.6
	ИТОГО за день		57.24	66.5	264.71	1875.8
	1неделя 3 день					
	Завтрак					
204	Макароны отварные с сыром	200\30	12	7	43	289
380	Кофейный напиток со сг.молоком	200	3.1	3.8	24.9	110
1	Бутерброд с маслом	50\10	3.66	10.25	20	206.3
338	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	10	47
	Итого	590	19.16	27.1	97.9	652.3
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	100	6	4	13	80
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	9	7	11	146
460	Котлета рубленая из птицы	100	12	16	10	237
472	Картофельное пюре	200	4	6	29	193
585	Компот из вишни	200	-	-	28	117
	Хлеб пшеничный	25	2	0.2	14.6	59.6
	Хлеб дарницкий	25	1.6	0.2	10.3	55.6
	Итого	910	34.6	33.4	115.9	888.2
	Полдник					
389	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	87
	Печень нарезное	50	5.3	4.25	27.2	175.5
338	Мандарин	100	0.5	0.2	7.3	35.7
	Итого	350	6.8	4.65	54.7	298.2
	Итого за день		60.56	65.15	268.5	1838.7
	1неделя 4 день					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150\50	25.6	7.8	48.09	331
376	Чай с сахаром	200	0.8	3.4	8	60
2	Бутерброд с повидлом	30\30	4	1	39	168
338	Груша свежая	100	0.36	0.27	9.27	42.3
	Итого	560	30.76	12.47	104.36	601.3
	Обед					
37	Салат из консервир. огурцов	100	1	6	2	98
83	Борщ с яйцом , сметаной	270	7	5	22	167
394	Жаркое по-домашнему	300	20	24	44	443
698	Компот из свежих плодов	200	-	-	28	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.2	14.6	59.6
	Хлеб дарницкий	25	1.6	0.2	10.3	55.6
	Итого	920	30	35	131	938.2
	Полдник					
	Простокваша 3,2%	200	5.6	6.4	8,20	116

	Булочка «Сладушка»	50	3	2.5	28	145
338	Яблоко свежее	100	0.5	0.5	10	47
	Итого	350	12.94	14.3	46.2	308
	Итого за день		73.7	62.77	281.56	1847.5
	1неделя 5 день					
	Завтрак					
181	Каша манная	200\10	10.2	8.13	46.6	281.6
3	Бутерброд сыром	20\30	8.46	9.43	10.28	160.4
378	Чай с молоком	200	5.8	3.4	8	60
338	Мандарин	100	0.5	0.2	7.3	35.7
	Итого	550	24.96	21.16	72.18	537.7
	Обед					
Табл.	Кукуруза консервированная	60	1	-	1	7
88	Рассольник «Ленинградский»	250\10	2	5	14	109
1988.	Котлета по-мончегорски (рыбная)	100	13	20	10	229
465	Рис отварной	200	6	7	50	280
342	Компот из черной смороды	200	-	-	29	135
	Хлеб пшеничный	39	3	0.3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	Итого	895	27.4	32.6	139	933
	Полдник					
389	Сок апельсиновый	200	1	0.2	22.2	137
	Мини-рулет	50	-	-	1	5
338	Банан свежий	200	3	1	42	192
	Итого	450	4	1.2	65.2	334
	Итого за день		56.36	54.96	276.38	1804.7
	2неделя 1день					
	Завтрак					
174	Каша ячневая вязкая	200\10	11.1	8.26	85.57	363.3
376	Чай с сахаром	200	0.8	3.4	8	60
2	Бутерброд с джемом	30\30	3	1	21	158
338	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	10	47
	Итого	570	15.3	13.06	124.57	628.3
	Обед					
23	Салат из свежих помидор	100	2	6	4	98
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.8	17.5	96
401	Гуляш из говядины	175	16	23	5	235
463	Греча отварная	200	11	6	51	302
389	Сок яблочный	200	1	-	20	92
	Хлеб пшеничный	25	3	0.2	14.6	59.6
	Хлеб дарницкий	25	1.6	0.2	10.3	55.6
	Итого	975	37.3	38.2	122.4	938.2
	Полдник					
389	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	87
	Пряник имбирный	52	3.2	1.6	43.6	185
338	Банан	100	0.3	1.8	10.7	50.7
	Итого	352	4.5	3.6	74.5	322.7
	Итого за день		57.1	54.86	321.47	1880.2
	2неделя 2 день					

	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	4.8	7	51.6	288
377	Чай с сахаром, лимоном	200	1.8	3,4	8	60
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63
1	Бутерброд с маслом	40/10	3,5	9,1	19,53	188
338	Мандарин свежий	100	0.6		11	71
	Итого	600	15.78	24.1	90.41	670
	Обед					
62	Салат из квашеной капусты	100	1.7	5	8.5	86
23	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/10	2	5	14	109
1988.	Котлета рыбная (любительская)	100	11	12	10	226
472	Картофельное пюре	200	4	6	29	193
698	Компот из свежих яблок	200	-	-	28	115
	Хлеб пшеничный	39	3	0.3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	Итого	935	24.1	28.6	124.5	902
	Полдник					
335	Молоко	200	5.4	5	11.6	108
424	Булочка домашняя	100	8.4	6.2	30.7	269
338	Мандарин свежий	50	0.3	-	5.3	35.7
	Итого	350	14.1	11.2	47.6	412.7
	Итого за день		54.2	63.9	262.51	1984.7
	2неделя 3 день					
	Завтрак					
173	Каша гречневая молочная	200\10	9.5	7.2	58.6	356
380	Кофейный напиток со сг. молоком	200	3.1	3.8	24.9	110
1	Бутерброд с маслом	30\10	3.1	8	17	148
338	Груша свежая	100	0.36	0.27	9.27	42.3
	Итого	550	16.06	19.27	109.77	656.3
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	100	6	4	13	7
138	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	19	107
444	Птица тушенная в соусе	175	13	12	9	240
465	Рис отварной	200	6	7	50	280
585	Компот из вишни	200	-	-	28	117
	Хлеб пшеничный	39	3	0.3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	Итого	100	33	29	154	997
	Полдник					
386	К\молочный напиток(кефир)2,5%	200	5.6	6.4	8.3	117
	Печенье нарезное	30	3.15	3.4	16	117
338	Апельсин свежий	200	1.9	0.4	16	85.3
	Итого	430	10.65	10.2	40.3	319.3
	Итого за день		59.71	58.47	304.07	1972.6
	2неделя 4 день					
	Завтрак					
181	Каша манная	200\10	10.2	8.13	46.6	281.6
3	Бутерброд сыром	20\30	8.46	9.43	10.28	160.4
378	Чай с молоком	200	5.8	3.4	8	60

338	Мандарин	100	0.5	0.2	7.3	35.7
	Итого	550	24.96	21.16	72.18	537.7
	Обед					
Табл.	Зеленый горошек консервирован.	75	4	-	6	49
83	Борщ со сметаной, яйцом	270	7	5	22	167
277	Рулет с луком и яйцом	100	13	14	11	174
469	Макароны отварные	200	8	6	48	213
702	Компот из сухих ягод	200	1	-	31	127
	Хлеб пшеничный	39	3	0.3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	Итого	920	35	26	153	903
	Полдник					
389	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	87
424	Булочка домашняя	100	8.4	6.2	30.7	269
338	Мандарин свежий	50	0.3		5.3	35.7
	Итого	350	9.7	6.4	56.2	391.7
	Итого за день		69.66	53.56	281.38	1832.4
	2неделя 5 день					
	Завтрак					
204	Макароны отварные с сыром	200\30	12	7	43	289
380	Кофейный напиток со сг. молоком	200	3.1	3.8	24.9	110
1	Бутерброд с маслом	50\10	3.66	10.25	20	206.3
338	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	10	47
	Итого	590	19.16	21.45	97.9	605.3
	Обед					
37	Салат из консервир. огурцов	100	1	6	2	98
45	Суп из овощей со сметаной	250\10	9	7	11	146
263	Рагу из свинины	280	15	19.6	56.6	369
698	Компот из свежих плодов	200	-	-	28	115
	Хлеб пшеничный	39	3	0.3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	Итого	935	27	29	119	982
	Полдник					
335	Молоко	200	5.4	5	11.6	108
15	Сыр российский	30	6.96	8.85	-	108
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52
338	Мандарин	80	0.5	-	16	57
	Итого	350	16.02	14.25	46.92	366.52
	Итого за день		62.18	64.7	263.82	1953.82

При составлении и подсчете меню использована следующая литература: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов)» г. Москва ООО «ДеЛи плюс» 2015 года; «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий» для школ, школ- интернатов , детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013 год; «Таблицы химического состава и

**колорийности российских продуктов питания» Скурихин И. М., Тутельян В. А. ООО
«ДеЛипринт» 2008 год; «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 год.**

Составил меню-----Кузнецова О.С.