



### Примерное меню завтрак и обед

Для обучающихся 5-11 классов



- Разработано на основании:
1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
  2. Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Деги плюс 2015 год/ год ред. М.П.Монильного, В.А. Тугельяна
  3. Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Деги плюс 2014 год/ год ред. М.П.Монильного, В.А. Тугельяна
  4. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уралский РЦП, по ред. Первигалова А

№ рецептур	наименование блюда	масса порции	химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)										минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	клетчатка		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe							

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

Завтрак																
268	Шницель из мяса говядины	100	16,5	24,2	14,33	34,4	0	0,25	0	0	0	0	43,15	0	55,79	2,8
143	Гриппер-джем на сливках	200	3,013	7,11	13,44	138	0,05	17,69	0	0	0	63,67	0	0	0	1,16
14	Хлеб пшеничный	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,94	0	0	0	0	8	26	5,6	0,36	0,26
378	Молоко сливочное	10	0,08	7,25	0,13	68	0	0	0	0	0	2,4	3	0	0,02	0,02
	чай с лимоном	200/15	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	0,5
	Итого:	556	22,263	39,43	58,08	695,77	0,13	18,3	0	0	0	120,2	33,5	62,79	4,86	4,86

**Обед**

Завтрак															
1	Панкек с вареной рыбой	300	15,94	24,2	14,33	34,4	0	0,25	0	0	0	43,15	0	55,79	2,8
98	Омлет со сливками со сметаной	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	0	49,94	0	39,62	1,99
304	ТЕОТЕЛМА на масле говяжье (2,8 жирности)	100	13	13,3	15,5	238,8	0	1	0	0	0	57,2	29,6	0	1,34
202/203	фарш мясорубочный мясной с луком и морковью	200	7,3	7,72	40,55	280,88	0	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05
	хлеб пшеничный	20	0,87	0,44	6,38	42,8	0,02	0	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	0	4,7
342	компот из свежих плодов (3-летние/наливочный)	200/100	0,16	0,16	27,88	114,8	0	20,9	0	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	Итого:	300	33,37	38,73	129,79	1015,8	0,77	33,34	0	0,7	0,7	177,13	45,6	84,41	11,58
	Итого за весь день:		55,633	78,16	187,84	1701,57	8,9	57,64	0	0,7	0,7	297,33	79,1	122,2	16,4

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

Завтрак															
1	сметанная каша	3	15,45	25,5	2,4	257,15	0	0,3	0	0	0	98,58	0	20,07	2,78
210	вареный картофель	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	0	19,2	0	0	0,25
14	Хлеб пшеничный водосодержательный	30	1,85	0,95	12,65	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27	
	масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	68	0	0	0	0	0	2,4	3	0	0,02
378	Молоко сливочное	200	3,17	2,89	15,9	100,6	0	1,3	0	0	0	125,78	0	14	0,13
	Итого:	340	22,07	39,71	35,22	628,88	0,06	27,36	0	0	0	263,95	44,5	36,37	47,45

**Обед**

Завтрак															
1	молоко ванильное	3	1,54	6,4	0,05	115,65	0,05	2,78	0	0	0	43,15	0	0	0,28
62	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	280/10	5,4	10,03	11,55	171,04	0	18,06	0	0	0	61,37	0	27,03	1,68
268	Блишечки на масле сливочном	100	10,5	24,2	14,33	34,4	0	0,35	0	0	0	43,15	0	55,79	2,8
171	фарш из рыбы (трески)	200	6,4	7,79	44,87	287,79	0,188	0	0	0	0	13,25	52,24	16,69	0,85
	хлеб пшеничный	20	0,87	0,44	6,38	42,8	0,02	0	0	0	0	4	13	2,8	0,18
304	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	0,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	0	4,7
	Кисель плодово-ягодный (С-витаминизированный)	200/100	0,11	0,12	25,1	119,2	0	20,83	0	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	Итого:	990	34,23	51,22	126,06	1159,16	0,938	41,02	0	0,7	0,7	179,95	88,24	168,95	11,61
	Итого за весь день:		68,3	91,43	181,28	1788,04	0,938	68,38	0	0,7	0,7	453,52	112,74	164,32	59,06

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

Завтрак															
1	молоко ванильное	3	1,54	6,4	0,05	115,65	0,05	2,78	0	0	0	43,15	0	0	0,28
230/7	молочный борщ с говядиной в соусе	100/50	11,7	10,7	2,9	155,8	0,22	0,02	0	0	0	31,09	0	0	0,92

Составлено в соответствии с требованиями к разработке рецептурной документации в лечебном учреждении







289/2015	план на месяц (группа - бюджет)	100/180	31,75	20,5	18,75	500	0,19	0	0,1	0	40,38	292,55	43,74	2,97
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	0,36	42,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18	
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	план на месяц (группа - бюджет)	200/200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	хлеб пшеничный	80	44,30	47,75	96,51	1046,35	8,96	33,07	0,1	5,7	148,23	308,55	94,44	10,48
	хлеб ржаной	120	65,42	69,76	230,03	1622,08	9,133	35,06	70,1	0,7	231,24	410,38	120,56	12,84
	Итого за весь месяц:													

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
210	Сытный суп с говядиной	190	15,45	26,5	2,4	267,15	0	0,3	0	0	98,58	0	20,07	2,78
	мол. кефир, 3%	60	0,72	2,83	4,63	40,8	0,03	6,76	0	0	18,2	0	0	0,25
	хлеб пшеничный	30	1,80	0,65	12,56	64,33	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,27
	хлеб ржаной	15	3,4	4,4	0	54	0,01	0,11	39	0	13,2	7,5	5,25	0,15
377	план на месяц (группа - бюджет)	200/167	0,13	0,02	16,2	62	0	2,83	0	0	14,2	0	2,4	0,36
	Итого:	652	22,35	34,2	64,30	572,28	0,07	29	39	0	301,98	146,5	30,02	47,81

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
89	Суп с говядиной с картофелем	250/10	7,89	8,04	14,6	162,8	0	6,67	0	0	49,94	0	39,62	1,99
268	Биточки из мяса говяжьего	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	65,79	3,8
305	тартир рис с говядиной	200	11,4	12,77	45,66	327,11	4	0,27	20	0	1,2	9,7	0	11,07
	сок апельсиновый	50	0,69	1,95	3,68	31	0	0,38	0	0	0,01	0	0	0,1
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,39	42,8	0,02	0	0	0	4	13	2,8	0,18
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
354	Мясная индигосированная (Сытная порция)	200/200	0,11	0,12	2,1	19,2	0	20,63	0	0	11,46	0	3,64	0,57
	Итого:	800	41,93	51,26	133,98	1179,71	12,72	62,93	20	0,7	111,96	25,7	101,85	21,41
	Итого за весь месяц:		64,28	85,46	187,77	1757,99	32,79	91,93	59	8,7	413,94	142,2	133,87	69,22

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

**Завтрак**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
268	Шницель из мяса говяжьего	100	16,5	24,2	14,33	344	0	0,35	0	0	43,15	0	65,79	3,8
202/203	тартир мясной с картофелем с маслом	200	7,3	7,72	40,56	260,88	0	0	0	0	16,11	0	10,85	1,05
	Хлеб ржаной из муки пшеничной	40	2,47	0,87	16,75	85,77	0,04	0	0	0	8	26	5,6	0,36
	Хлеб пшеничный	10	0,68	7,26	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0	0,02
362	хлеб с маком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0	1,59	0	0	162,22	0	21,34	0,48
	Итого:	540	30,43	43,38	89,34	875,25	0,04	1,94	40	0	224,88	29	93,58	4,71

**Обед**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
88	Суп из говяжьего мяса с картофелем с маслом	250/10	6,37	10,08	8,26	157,01	0	21,16	0	0	60,89	0	23	1,28
231	Потроха свиные со сметаной	100	19,63	15,32	24,75	330	0,11	1,18	0	0	64,75	203	23,06	0,59
	тартир картофельный с маслом	200	4,11	9,32	27,29	232,62	0	28,67	0	0	29,44	0	41,56	1,78
	хлеб пшеничный	20	0,67	0,44	8,38	42,8	0,02	0	0	4	13	2,8	0,18	
	хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
349	план на месяц (группа - бюджет)	200/200	0,66	0,09	32,01	132,8	0	20,73	0	0	32,48	0	17,46	0,7
	Итого:	540	35,79	44,3	124,07	1074,18	0,88	82,51	0	0,7	234,26	219	107,9	10,95





