

УТВЕРЖДАЮ

генеральный директор ООО «ГАММА»

Поспелов О. Б.

09» 01 2023г



СОГЛАСОВЫВАЮ

Директор школы № 35
Хелашвили О.В.

09» 01 2023г

Примерное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы 12-18 лет (1 смена)

Неделя первая день первый

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	5,6	12,1	49,3	329,9	1,4	182	2015
Бутерброд с маслом и сыром	60/15/25	11,5	18,2	30	325,3	0,2	11	2004
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	694	2004
Итого за прием пищи:	550	22	35,3	111,8	845,2	3,2		
Обед								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом душистым)	250	6,2	5,6	22,3	167	5,8	139	2004
Шницель мясной	100	15,5	14,1	15,7	255,3	0	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0	516	2004
Компот из свежих плодов с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	16	631	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	910	34,7	31,7	171,9	1065,5	47,3		
Всего за день:	1460	56,7	67	283,7	1910,7	50,5		

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	16	498	2010
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	21,8	520	2004
Овощи по сезону	50	0,6	0,2	1,9	12,2	12,8	515/576	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2	686	2004
Батон йодированный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	595	28,1	23,4	90,2	679	52,6		
Обед								
Овощи по сезону	50	0,6	0,2	1,9	12,2	12,8	515/576	2004
Суп картофельный рыбный	250/15	5	3,3	20,5	132,6	12	133	2004
Печень по-строгановски	100	13,6	13,6	4	195	28,9	431	2004
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0	511	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0,7	639	2004
Итого за прием пищи:	875	29,7	25,2	144,1	920,9	54,4		
Всего за день:	1470	57,8	48,6	234,3	1599,9	107		

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Запеканка творожная с молоком сгущенным	240/50	44,8	30,6	64,5	721,1	0,6	366	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0,02	685	2004
Батон йодированный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	550	49,64	31,21	94,3	860	0,62		
Обед								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	10,7	110	2004
Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	4,6	461/587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0	508	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Компот из черной смородины с/м с вит.С	200	0,2	0,1	33	138	16	634	2004
Итого за прием пищи:	970	34,8	36,5	158,8	1112,6	56,8		
Всего за день:	1520	84,44	67,71	253,1	1972,6	57,42		

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Биточек мясной	100	15,9	14,4	16	261	0	451	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0	516	2004
Бутерброд с сыром	60/25	11,4	7,3	29,8	226,1	0,1	3	2004
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	685	2004
Итого за прием пищи:	565	33,6	32,7	101,8	840,5	0,1		
Обед								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Суп картофельный с яйцом	250	5,6	5,8	20,5	152,3	8,6	133	2004
Рагу из курицы	250	18,3	15,3	21,8	297,1	16,8	289	2015
Компот из свежих плодов с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	16	631	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Выпечное изделие	50	3,3	7,2	20,5	160	0,02	426	2015
Итого за прием пищи:	930	34,1	29,4	155,7	959,2	66,92		
Всего за день:	1495	67,7	62,1	257,5	1799,7	67,02		

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Блинные с джемом (повидлом)	225	9,3	10,2	78,8	477	1,8	728	2004
Йогурт фруктовый	180	5	4,5	24,9	162	1,2		ГОСТ 31981-2013
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	685	2004
Итого за прием пищи:	605	14,5	14,8	113,7	679	3		
Обед								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Суп из овощей со сметаной	250	1,9	6,5	9,6	111,5	10,4	135	2004
Гуфтели рыбные с томатным соусом	160	14	11,4	17,8	236,8	3,2	394	2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	21,8	520	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	11,2	632	2004
Выпечное изделие	50	3,7	6,3	22	159	0	424	2015
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	1020	30,1	33,5	154,4	1053,3	72,1		
Всего за день:	1625	44,6	48,3	268,1	1732,3	75,1		

Неделя вторая 1 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,9	12,6	49,3	340	1	175	2015
Бутерброд с маслом и сыром	60/15/25	11,5	18,2	30	325,3	0,2	11	2004
Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	1,6	694	2004
Итого за прием пищи:	550	23,3	35,8	111,8	855,3	2,8		
Обед								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,3	6,7	13,4	122,2	10,7	110	2004
Котлета из мяса кур	100	18,6	14,3	17	270	16	498	2004
Рис отварной	180	4,6	7,3	46,7	273,6	0	511	2004
Компот из смеси свежих плодов с/м	200	0,2	0	35,4	142	11,2	632	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	910	32,2	29,4	155,8	1015,6	63,4		
Всего за день:	1460	55,5	65,2	267,6	1870,9	66,2		

2 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Тефтели мясные с томатным соусом	100/60	15,4	19,2	18	309,8	4,6	462/587	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0	516	2004
Бутерброд с сыром	60/25	11,4	7,3	29,8	226,1	0,1	3	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,3	0,1	15,2	62	2	686	2004
Итого за прием пищи:	630	33,2	37,5	104	891,3	6,7		
Обед								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Суп картофельный с бобовыми (горохом душистым)	250	6,2	5,6	22,3	167	5,8	139	2004
Гуляш из свинины	100	10,6	28,3	2,9	309	0,9	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	0	508	2004
Компот из черной смородины с/м с вит.С	200	0,2	0,1	33	138	16	634	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	910	33,9	44,5	152,6	1156,6	48,2		
Всего за день:	1540	67,1	82	256,6	2047,9	54,9		

3 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Оладьи с молоком сгущенным	180/40	14,7	13,1	79,3	495,8	0,4	733	2004
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10	40	0	685	2004
Фрукт	130	0,6	0,6	12,7	61,1	13		
Итого за прием пищи:	550	15,5	13,8	102	596,9	13,4		
Обед								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Суп с макаронными изделиями и курой	250/15	4,9	6,7	15,8	145	0,8	147	2004
Шницель мясной	100	15,9	14,4	16	261	0	451	2004
Рагу овощное	180	4,2	9,1	19,2	174,6	10,8	540	2004
Напиток из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124	0,7	639	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	925	32,1	31,3	125,7	912,4	37,8		
Всего за день:	1475	47,6	45,1	227,7	1509,3	51,2		

4 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Котлета рыбная	100	13,8	7,8	9,3	162,5	0	388	2004
Картофельное пюре	180	3,8	8,2	26,3	196,2	21,8	520	2004
Овощи по сезону	50	0,6	0,2	1,9	12,2	12,8	515/576	2004
Чай без сахара	200	0,04	0,01	0	0,3	0,02	685	2004
Кондитерское изделие без крема	20	1,3	7	11,9	115	0		2014
Батон йодированный	60	4,8	0,6	29,8	138,6	0		ТУ
Итого за прием пищи:	610	24,34	23,81	79,2	624,8	34,62		
Обед								
Овощи по сезону	50	0,6	0,2	1,9	12,2	12,8	515/576	2004
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	250	2,2	5,8	10,4	104,2	15,8	124	2004
Плов	200	22	22,5	32,5	429	1,7	443	2004
Компот из свежих плодов с вит.С	200	0,4	0	49,6	142	16	631	2004
Выпечное изделие	60	5,5	6,5	34,4	218	0,14	491	2003
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	840	36	35,8	168,4	1088,9	46,44		
Всего за день:	1450	60,34	59,61	247,6	1713,7	81,06		

5 день

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Омлет натуральный с сыром	240	29,6	44,5	4,3	449,5	0,5	342	2004
Бутерброд с маслом и сыром	60/15/25	11,5	18,2	3,0	325,3	0,2	11	2004
Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,3	0,1	15,2	62	2	686	2004
Итого за прием пищи:	550	41,4	62,8	49,5	836,8	2,7		
Обед								
Овощи по сезону	100	1,2	0,3	3,7	24,3	25,5	515/576	2004
Рассольник ленинградский	250	3,4	4	20	135	6,3	132	2004
Птица тушеная в соусе	100	12,8	14,4	3,5	203,5	11,4	488	2004
Макаронные изделия отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	0	516	2004
Компот из черной смородины с/м с вит.С	200	0,2	0,1	33	138	16	634	2004
Хлеб ржаной	80	5,3	0,8	39,6	183,5	0		ТУ
Итого за прием пищи:	910	29	30,5	140,8	977,7	59,2		
Всего за день:	1460	70,4	93,3	190,3	1814,5	61,9		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Итого за весь период	612,18	638,92	2486,5	17971,5	672,3
Среднее значение за период	61,218	63,892	248,65	1797,15	67,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13,6	31,4	55		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

12-18	5755	9200
-------	------	------

Нормативная документация:

- | | |
|--|--|
| 1. Санитарные правила " Организация детского питания" (СанПиН 2.3.2.1940-05) | 6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13) |
| 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ, Москва, 2004 г под ред. Лапиной В. Т. | 7. Питание детей в дошкольных организациях ЯО (методические рекомендации) часть 2 2017г |
| 3. Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации), Ярославль, 2010 г | 8. Сборник технических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, "Хлебпродинформ", Москва, 1994г под ред. Луиса Н. А. |
| 4. Справочник. Рецептуры блюд для питания образовательных учреждений г.Москвы 2003г под ред.Варфоломеевой В.Л. | 9. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания, "Хлебпродинформ", Москва 2002г, под редакц. В. Т. Лапиной |
| 5.Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Самарской области, 2013г | |