

СОГЛАСОВАНО

Утверждаю: Директор МУП ВМО "Комбинат школьного питания"

Е. В. Мыльникова
2024 год

примерное двухнедельное меню одноразового горячего питания (завтраки) для учащихся 5-11 класс

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ реп
	1 день							
	котлета домашняя	100	14,71	15,5	10,83	238,05	70,24	173
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	греча отварная	180	7,07	6,71	52,56	284,4	17,63	г п
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	35,87	379
	хлеб цельный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,91	
итого за день		642,5	25,14	23,23	101,33	701,99	138,08	
	2 день							
	плов из говядины	250	19,16	27,41	50,61	518,56	114,72	акт отр
	морковь припущенная с маслом	100	1,5	2,8	12,5	81	12,98	316
	хлеб цельный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	сок	200			22,4	90	11,56	
итого за день		582,5	22,96	30,61	104,71	760,56	141,9	
	3 день							
	запеканка из творога с яблоком	200	30,53	14,4	20,53	333,73	71,39	223
	молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,95	96	14,73	
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	3
	сыр	20	0,44	0,52		6,42	14,38	
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
	плоды свежие(мандарин)	50	0,45	0,1	4,05	17,9	14,47	
итого за день		545	36,03	18,44	72,15	596,55	120,77	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	4 день							
	колбаски любительские	100	19,5	25,01	1,06	307,33	79,01	294
	макаронные изд-я отварные	180	6,48	5,76	46,08	251,1	11,61	
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	304
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	28,6	312
	хлеб цельбный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	напиток "Витопшка"	200			19	80	10,91	
итого за день		642,5	29,27	31,88	89,76	737,13	151,49	
	5 день							
	рыба запеченная с маслом	100/5	21,6	6,4	5,4	162	81,54	260
	картофельное пюре	180	3,84	6,12	31,56	190,8	16,58	
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	302
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	огурец соленый	50	0	0	1,5	6	28,6	71
	хлеб цельбный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	4,82	382
	с сахаром	15						
	с лимоном	7						
итого за день		644,5	29,57	16,7	74,7	533,66	121,83	
	6 день							
	котлета рубленая из грудки	100	18,2	10,4	14,8	224	65,53	279
	рис отварной	180	4,55	5,63	50,04	257,94	18,75	
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	310
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	г п
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	15,9	г п
	хлеб цельбный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	342
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день		657,5	26,24	17,14	103,66	643,64	123,93	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп
	7 день							
	тефтели мясные 2 вариант	100	13,9	22,2	13,6	285	77,13	268
	греча отварная	180	7,07	6,71	52,56	284,4	17,63	302
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	528
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	35,87	71
	хлеб цельбный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гп
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день	8 день	657,5	24,53	29,93	100,3	731,94	136,45	
	биточек школьный	100	20,37	12,94	11,38	241,15	83,12	230
	картофельное пюре	180	3,84	6,12	31,56	190,8	16,58	
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	15,9	75
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	гп
	хлеб цельбный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	напиток "Витошка"	200			19	80	10,91	
итого за день	9 день	617,5	27,28	23,2	83,64	627,16	152,5	
	плов из грудки куринной	250	20,35	21,32	50,92	470,12	86,26	286
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	гп
	хлеб цельбный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	компот из яблок	200	0,16	0,16	27,87	108,96	12,24	342
итого за день		587,5	24,8	25,67	102,41	707,63	135,32	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рец
	10 день							
	каша гречневая	250	11,46	10,5	2,1	396,3	29,1	290
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	батон	30	2,25	0,87	15,42	79,5	3,41	304
	сыр	20	0,44	0,52		6,42	14,38	г п
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	17,48	г п
	плоды свежие (груша)	172	0,4	0,4	10	42	43,07	
итого за день		682	17,93	23,15	52,96	725,32	118,28	
	11 день							
	жаркое по-домашнему(говядина)	200	12,24	14,18	22,68	262,03	69	284
	с маслом	10	0,08	7,26	0,14	61,1	10,84	
	огурец свежий	100	0,6	0,02	2,66	13,32	31,81	71
	хлеб цельный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	напиток из ягодного пюре	200			30	120	9,41	
итого за день		542,5	15,22	21,86	74,68	527,45	123,7	
	12 день							
	кнели куриные	100	19,5	9,9	6,9	195	78,45	276
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	макаронные изд-я отварные	180	6,48	5,76	46,08	251,1	11,61	302
	помидор свежий	100	0,4	0,06	1,1	7	35,87	71
	хлеб цельный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г п
	чай	200	0,2		15	61	2,39	376
	с сахаром	15						
итого за день		657,5	29,14	16,72	90,27	599,14	131,75	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов" под редакцией проф. И.М. Скурихина, проф. М.Н. Волгарева Москва АО "Агропромиздат", 1987 год

Сборник рецептов и кулинарных изделий для ПОП Москва 1982г