



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №20

О.Б. Трусова

«11» марта 2024 г.

**Примерное меню на 10 дней
завтраки обучающихся 5-11 классы
весенний сезон**

День: **понедельник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
57	Нарезка из свежих огурцов	100	0,65	0,11	3,63	15		2,8	5	16	24	13	0,3
304	Плов из мяса курицы	260	24,17	20,24	42,49	448,81	0,071	1,2	57,14	53,69	237,26	56,55	2,61
Медицина и экология	Напиток «Витошка»	200	1	-	34,0	116	0,4	28	0,17	1	-	32	98
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО:	625	33,11	25,18	104,06	752,11	0,897	32,11	62,35	235,69	337,86	106,8	102,08

День: **вторник**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с батоном с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	0,022	0,056	0,021	5,44	13,64	3,17	0,37
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	0,09	2,01	-	15,86	230,4	31,93	2,36
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360	0,12	0,1	-	23,18	121,56	31,75	2,68
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	662,7	30,57	20,01	116,67	777,02	0,682	12,466	0,026	98,77	386,42	79,46	9,33

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
58	Нарезка из свежих помидоров	100	1,3	0,3	3,4	23,5	0,01	15	11	10	35	15	0,8
416	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
273	Макаронные изделия отварные	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-	9,1	37,68	13,05	0,73
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:	680	33,84	17,23	112,29	738,2	0,66	27,53	40,16	143,35	330,91	91,88	5,5

День: **четверг**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
56	Нарезка из соленых огурцов	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,003	13,8	14,4	8,4	0,36
129	Рассольник петербургский	250/5	2,1	5,11	16,59	120,75	0,1	7,54	-	26,45	71,95	25,9	0,98
303	Рыба (филе) припущенная	100	13,25	1,875	-	69,34	0,063	0,36	0,013	23,75	176,24	24,88	0,61
867	Компот из кураги	200	0,6		7,6	33,5	0,011	0,43	0,062	21,07	15,6	12,08	15,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	745	26,97	13,325	116,675	786,39	0,694	11,33	0,098	142,87	350,99	81,66	19,61

День: **пятница**

Неделя: **первая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	0,04	0,4	0,04	128,38	137,83	16,86	0,31
444	Курица тушеная с соусом	100/50	26,9	18,9		285	0,094		39	13	180	20	1,37
466	Рис припущенный	180	3,6	10,8	43,2	289,8	0,015	0,13	-	1,98	23,82	6,06	0,31
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	760	47,19	42,84	126,03	1085,98	0,629	11,53	39,065	313,66	445,25	65,92	5,35

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe
55	Нарезка из свежих огурцов	100	0,65	0,11	3,63	15		2,8	5	16	24	13	0,3
307	Котлета рубленая из курицы	100	12,13	17,4	9,86	245,0	0,05	0,325	80,0	70	132,38	19,25	1,26
273	Макаронные изделия отварные	180	7,2	2,4	43,2	212,4	0,06	0,03	-	9,1	37,68	13,05	0,73
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
628	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	ИТОГО:	680	28,97	22,89	100,68	709,95	0,56	7,805	85,4	140,89	255,03	60,64	5,06

День: **вторник**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
2	Бутерброд с батоном с повидлом	17,7/15	1,33	0,53	13,53	64,02	0,022	0,056	0,021	5,44	13,64	3,17	0,37
83	Котлета рыбная	100	22,6	7,8	7,2	189,3	0,204	3,81	0,071	41,04	247	43,54	1,357
466	Рис припущенный	180	3,6	10,8	43,2	289,8	0,015	0,13	-	1,98	23,82	6,06	0,31
759	Соус томатный	50	4,95	2,5	5,05	61,55	0,03	4,35	0,4	7,5	54,25	11,7	1,05
588	Компот из сухофруктов	200	1	-	32	124	0,01	0,15	-	56	18,3	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	712,7	37,72	22,51	134,72	893,67	0,731	18,496	0,497	160,96	369,61	80,33	7,897

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
286	Омлет натуральный	55	4,32	4,98	1,77	68,71	0,02	0,1	0,12	55,45	83,33	7,92	0,73
401	Гуляш из говядины с соусом	50/50	14,0	6,0	4,0	130	0,09	2,01		15,86	230,4	31,93	2,36
Табл.№4	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,8	12,6	50,4	360	0,12	0,1	-	23,18	121,56	31,75	2,68
Медицина и экология	Кисель «Витошка»	200		-	18,4	73,6	20,0	0,3	0,12	0,48	30,0	1,0	0,06
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	Сыр твердый	15	3,45	4,35		54,3	0,006	0,11	0,04	132	75	5,25	0,15
	ИТОГО:	600	36,41	28,41	98,51	804,61	20,656	2,62	0,28	259,97	541,89	77,85	84,85

День: **четверг**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe
58	Нарезка из свежих помидоров	100	1,3	0,3	3,4	23,5	0,01	15	11	10	35	15	0,8
416	Котлета рубленая из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,5
210	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	0,28	37,8	37,8	26,35	143,51	52,79	2,08
	Сок фруктовый	200	1	-	21	94	0,04	8,0	0,01	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	Булочка	80	6,7	5,8	54,2	437	0,09		0,02	24,8	71,2	10,4	1,04
	ИТОГО:	710	31,72	25,9	159,66	1157,48	0,94	60,95	77,58	178,1	453,69	130,32	6,84

День: **пятница**

Неделя: **вторая**

Сезон: **весенний**

Возрастная категория: **с 12 лет и старше**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Микроэлементы, мг.			
							B ₁	C	A	Ca	P	Mg	Fe
297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	70/10	9,45	8,26	20,09	194,18	0,04	0,4	0,04	128,38	137,83	16,86	0,31
450	Курица запеченная	100	26,0	11,0	-	204	0,07	-	201,0	15,0	168,0	22,0	1,36
472	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	44,37	103,91	33,3	1,21
637	Кофейный напиток	200	3	4	29	152	0,03	1,0	0,02	121,3	91,0	14,0	0,14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,84	0,48	23,94	118	0,42	-	-	33,0	1,6	-	1,02
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	16	11	9	2,2
	ИТОГО:	710	46,36	29,9	107,36	879,88	0,75	33,2	231,665	342,05	513,34	95,16	6,24

*1. Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. -М.: ООО «Дом Славянской книги», 2017г.- 576с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под ред. Ф.Л. Марчука. - М.: Издательство «Хлебпродинформ», 1996г.

3. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт , 2010, с 135