

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ
ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ
12 ДО 18 ЛЕТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**3 - 4 квартал 2024 года
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак						
1	Каша рисовая молочная	260	7,50	10,25	36,63	268,77	411
2	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
3	Сыр твердый	20	3,48	4,43	0,00	53,79	15
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			14,85	42,53	72,76	733,21	
	обед						
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,04	5,00	14,10	109,56	58
2	Рагу из курицы	280	19,27	28,00	28,07	441,36	56
3	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			26,10	50,61	92,32	929,17	

I неделя вторник

№		масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак						
1	Картофель тушеный	200	4,34	13,08	30,18	255,80	33
2	Салат из капусты с зеленым горошком	100	3,67	9,17	4,33	114,53	7
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
			15,20	53,82	82,13	873,70	
	обед						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
2	Тефтели из говядины с соусом	100/50	8,98	13,96	10,68	204,28	279
3	Каша пшеничная гарнир	200	8,80	7,64	50,52	306,04	302
4	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			24,18	35,89	125,03	919,85	

I неделя среда

№ п/п	№ рецептуры	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак										
1	Омлет натуральный	359,16	1,65	33,64	12,45	200	12,45	33,64	1,65	359,16	216
2	Икра кабачковая	69,50	5,90	4,70	0,90	100	0,90	4,70	5,90	69,50	53
3	Хлеб пшеничный	205,45	21,93	11,45	3,67	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	148,40	0,20	16,40	0,00	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	56,80	14,00	0,00	0,20	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		839,31	43,68	66,19	17,22						
	обед										
1	Суп картофельный с клецками	143,76	22,48	4,48	3,38	250	3,38	4,48	22,48	143,76	42
2	Птица тушеная с соусом	155,82	2,93	10,78	11,77	100/50	11,77	10,78	2,93	155,82	301
		42,85	3,51	2,81	0,88		0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Макаронные отварные гарнир	380,75	57,43	12,27	10,15	180	10,15	12,27	57,43	380,75	309
4	Салат из свежих помидоров и огурцов	73,60	3,46	6,16	1,08	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
5	Хлеб пшеничный	205,45	21,93	11,45	3,67	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
6	Компот из сухофруктов	99,20	24,76	0,00	0,04	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
		1101,43	136,50	47,95	30,97						

I неделя четверг

№ п/п	№ рецептуры	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак										
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	467,28	79,06	10,64	13,82	250/30	13,82	10,64	79,06	467,28	188
2	Хлеб пшеничный	63,27	10,70	1,67	1,36	60	1,36	1,67	10,70	63,27	
3	Масло сливочное	205,45	21,93	11,45	3,67	20	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Кака с молоком	148,40	0,20	16,40	0,00	200	0,00	16,40	0,20	148,40	14
		149,52	25,49	3,72	3,52		3,52	3,72	25,49	149,52	382
		1033,92	137,38	43,88	22,37						
	обед										
1	Суп картофельный с горохом	134,80	16,33	5,28	5,49	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Котлеты рыбные "Любительские" с соусом	179,77	14,25	5,65	17,98	100/50	17,98	5,65	14,25	179,77	148
		42,85	3,51	2,81	0,88		0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Пюре картофельное	180,23	24,62	7,27	4,08	180	4,08	7,27	24,62	180,23	321
4	Овощи свежие в нарезке	33,60	4,60	0,80	2,00	100	2,00	0,80	4,60	33,60	71
5	Хлеб пшеничный	205,45	21,93	11,45	3,67	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
6	Сок фруктовый	81,20	20,20	0,00	0,10	200	0,10	0,00	20,20	81,20	399
		857,90	105,44	33,26	34,20						

I неделя пятница

№ п/п	№ рецептуры	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак					г					
1	Макаронны отварные с сыром	422,92	63,82	13,64	11,22	200/20	4,64	5,90	0,00	71,66	309
2	Салат из свежих помидоров и огурцов	73,60	3,46	6,16	1,08	100	3,67	11,45	21,93	205,45	15
3	Хлеб пшеничный	58,45	4,01	2,13	5,81	10	0,20	0,00	14,00	56,80	1
4	Масло сливочное					200					348
5	Чай с сахаром										376
		832,08	93,22	39,28	26,42						
	обед										
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	101,51	12,52	4,91	1,81	250/10	0,21	2,82	0,31	27,46	82
2	Котлета из говядины с соусом	347,44	15,70	24,72	15,54	100/50	0,88	2,81	3,51	42,85	282
3	Каша гречневая гарнир	292,67	46,37	7,31	10,35	180	3,67	11,45	21,93	205,45	355
4	Хлеб пшеничный					60	0,04	0,00	24,76	99,20	302
5	Компот из сухофруктов					200					1
		1116,58	125,10	54,02	32,50						349

II неделя понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак					г					
1	Каша манная молочная	268,77	36,63	10,25	7,50	260	3,67	11,45	21,93	205,45	411
2	Хлеб пшеничный					60	0,00	0,00	0,20	148,40	1
3	Сыр твердый					20					15
4	Масло сливочное					200					14
5	Чай с сахаром										376
		733,21	72,76	42,53	14,85						
	обед										
1	Рассольник "Ленинградский"	121,63	16,92	5,11	1,99	250/10	29,79	8,72	25,60	300,04	76
2	Жаркое по-домашнему					280	4,67	10,17	4,33	127,53	259
3	Салат из капусты с зеленым горошком					100	3,67	11,45	21,93	205,45	7
4	Хлеб пшеничный					60	0,04	0,00	24,76	99,20	1
5	Компот из сухофруктов					200					349
		853,85	93,54	35,45	40,16						

II неделя вторник

№ п/п	№ рецептуры	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
завтрак											
1	Каша гречневая с соусом	292,67	46,37	7,31	10,35	200/50	10,35	7,31	46,37	292,67	302
		58,45	4,01	2,13	5,81		5,81	2,13	4,01	58,45	348
2	Хлеб пшеничный	205,45	21,93	11,45	3,67	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
3	Масло сливочное	148,40	0,20	16,40	0,00	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
4	Сыр твердый	53,79	0,00	4,43	3,48	20	3,48	4,43	0,00	53,79	15
5	Чай с сахаром	56,80	14,00	0,00	0,20	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		815,56	86,51	41,72	23,51		23,51	41,72	86,51	815,56	
обед											
1	Суп картофельный с горохом	134,80	16,33	5,28	5,49	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Плов из курицы	485,82	46,03	21,90	26,15	280	26,15	21,90	46,03	485,82	291
3	Овощи свежие в нарезке	33,60	4,60	0,80	2,00	100	2,00	0,80	4,60	33,60	71
4	Хлеб пшеничный	205,45	21,93	11,45	3,67	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
5	Сок фруктовый	76,32	18,18	0,00	0,90	200	0,90	0,00	18,18	76,32	399
		935,99	107,07	39,43	38,21		38,21	39,43	107,07	935,99	

II неделя среда

№ п/п	№ рецептуры	Ккал	Углеводы	Жиры	Белки	масса порции г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
завтрак											
1	Омлет с сыром	359,16	1,65	33,64	12,45	200	12,45	33,64	1,65	359,16	216
2	Салат из помидоров и огурцов	73,60	3,46	6,16	1,08	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
3	Хлеб пшеничный	205,45	21,93	11,45	3,67	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	74,20	0,10	8,20	0,00	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Чай с сахаром	56,80	14,00	0,00	0,20	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
		769,21	41,14	59,45	17,40		17,40	59,45	41,14	769,21	
обед											
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	104,88	17,14	2,84	2,69	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
2	Рыба тушеная с овощами	281,60	47,64	5,44	10,52	100	10,52	5,44	47,64	281,60	229
3	Пюре картофельное	180,23	24,62	7,27	4,08	180	4,08	7,27	24,62	180,23	321
4	Салат из помидоров и огурцов	73,60	3,46	6,16	1,08	100	1,08	6,16	3,46	73,60	15
5	Хлеб пшеничный	205,45	21,93	11,45	3,67	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
6	Кисель из концентрата	114,10	28,04	0,02	0,44	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
		959,86	142,83	33,18	22,48		22,48	33,18	142,83	959,86	

II неделя четверг

№ п/п	№ п/п	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак						
1	Каша молочная пшеничная	260	7,50	10,25	36,63	268,77	177
2	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
3	Сыр твердый	20	3,48	4,43	0,00	53,79	15
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
	обед						
1	Суп картофельный с рисом		14,85	42,53	72,76	733,21	
2	Рагу из курицы	250	1,98	2,74	14,58	90,90	101
3	Овощи свежие в нарезке	280	19,27	28,00	28,07	441,36	56
4	Хлеб пшеничный	100	2,00	0,80	4,60	33,60	71
5	Сок фруктовый	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
		200	0,10	0,00	20,20	81,20	399
			27,02	42,99	89,38	852,51	

II неделя пятница

№ п/п	№ п/п	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	завтрак						
1	Плов из курицы	200	18,68	15,66	32,86	347,10	291
2	Салат из помидоров с перцем болгарским	100	0,76	5,09	3,82	64,13	23
3	Хлеб пшеничный	60	3,67	11,45	21,93	205,45	1
4	Масло сливочное	20	0,00	16,40	0,20	148,40	14
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
	обед						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
2	Гуляш из говядины	90	0,21	2,82	0,31	27,46	
			11,56	20,35	3,08	241,71	277
3	Макаронные отварные	180	0,88	2,81	3,51	42,85	355
4	Хлеб пшеничный	60	10,15	12,27	57,43	380,75	309
5	Компот из сухофруктов	200	3,67	11,45	21,93	205,45	1
			0,04	0,00	24,76	99,20	349
			28,32	54,61	123,54	1098,93	

Составил специалист МКУ "Управление образования местной администрации Прохладненского муниципального района" Бацурина А.В.

Список сборников рецептов используемых при составлении примерного двухнедельного меню на 3-4 квартал 2024 года для общеобразовательных организаций Прохладненского муниципального района КБР.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. Румянцев А.В. -М: Издательство «Дело и Сервис», 1998.-864 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Могильного М.П. и Тутельяна Т.В.-М.: Де Ли принт, 2011.- 584 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / под общей редакцией Т.В. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва Экономика 1982 года.