Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 65/23 г. Пензы



Э.Г.Маткова

Примерное 12-ти дневное меню горячих школьных завтраков, обедов и полдников для организации питания детей в возрасте 12-18 лет на осенне-зимний период

(в соответствии СанПиН 2.3/2.4.4282-26 — «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»)

г. Пенза

Меню приготавливаемых блюд

ция: Меню осенне-зимнее 12-18 лет **Неделя:** 1 **День:** понедельник

рием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
втрак 2							
	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147	94
	Каша пшенная молочная жидкая	205	8	10	37	291	267,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Булочка Посыпушка	45	3		19	93	475,08
	фрукты сезонные	100			10	47	112
ого за Завтрак 2		610	17	26	100	711	
нч							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136	4
	Гуляш из говядины	100	17	18	4	248	367,01
	Рис отварной	180	4	7	41	246	414,01
	Чай с сахаром	200			13	49	493,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
ого за Ланч		640	27	36	93	812	
ед 2							
	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89	50
	Суп картофельный с клецками	250/30	1	3	9	63	146
	Гуляш из говядины	100	17	18	4	248	367,01
	Рис отварной	180	4	7	41	246	414,01
	Чай с сахаром	200			13	49	493,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Пряник шоколадный	35	3		19	93	475,07
ого за Обед 2		965	32	35	123	939	
лдник 2							
	Печенье	195	12	33	134	879	426
	Ряженка	200	6	6	8	113	272
ого за Полдник 2		395	18	39	142	992	
ого за день		2 610	94	136	458	3454	

(лист 2)

ция: Меню осенне-зимнее 12-18 лет **Неделя:** 1 **День:** вторник

рием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
втрак 2							
	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	91
	Суп молочный с крупой	250	6	6	21	165	164,02
	Какао с молоком	200	2	4	21	144	496
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	фрукты сезонные	100			10	47	112
ого за Завтрак 2		615	15	18	69	533	
нч							
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Котлета припущенная(куриная)	90	14	10	8	170	412,03
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	291
	Соус томатный	30		1	2	20	453
	Сок фруктовый 3 л	200	2		6	36	293,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Пряник шоколадный	35	3		19	93	475,07
ого за Ланч		675	31	24	100	745	
ед 2							
	Салат из моркови с изюмом	100	1		23	96	10
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83	142

	Котлета припущенная(куриная)	100	15	11	9	189	412,04
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	174	291,01
	Соус томатный	30		1	2	20	453
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Компот из свежих плодов или ягод 200(2026)	200	1		23	96	507
	Сок фруктовый 0,2	200	2		6	36	293
	Булочка Посыпушка	45	3		19	93	475,08
Итого за Обед 2		1 175	36	19	154	938	
Полдник 2							
	Кекс	80	8	22	89	586	425
	Сок фруктовый 3 л	200	2		6	36	293,01
Итого за Полдник 2		280	10	22	95	622	
Итого за день		2 745	92	83	418	2838	

Рацион: Меню осенне-зимнее 12-18 лет Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2							
	Бутербродс джемом или повидлом	40	1	4	20	124	96
	Пудинг из творога паравой	180	25	20	40	434	317,01
	Молоко сгущенное цельное	15	1		9	39	9 004
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		34	137	512,01
	фрукты сезонные	200			10	47	112
Итого за Завтрак 2		635	28	24	113	781	
Ланч							
	Салат витаминный	100	1	10	11	138	2
	Котлеты или биточки рыбные	100	14	2	10	113	345,01
	Картофельное пюре	150	5	9	35	241	429
	Чай с лимоном 200/7	200			15		494
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
Итого за Ланч		700	24	22	101	645	
Обед 2							
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121	134
	Мясо отварное	15	4	3		42	357,01
	Котлеты или биточки рыбные	100	14	2	10	113	345,01
	Картофельное пюре	180	4	7	28	193	429,01
	Сок фруктовый 3 л	200	2		6	36	293,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Пряник шоколадный	35	3		19	93	475,07
Итого за Обед 2		950	35	29	115	879	
Полдник 2							
	Печенье	195	12	33	134	879	426
	Кефир	200					272,02
Итого за Полдник 2		395	12	33	134	879	
Итого за день		2 680	99	108	453	3137	

Рацион: Меню осенне-зимнее 12-18 лет Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2							
	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		52	100
	Каша "Дружба"	205	5	12	26	95	260,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	111,1
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Плоды свежие сезонные	100	1		8	43	112,3
	Сок фруктовый 0,2	200	2		6	36	293
Итого за Завтрак 2		800	21	20	91	482	
Ланч							
	Салат из моркови с изюмом 100(2026)	100	1		23	96	10
	Плов из отварной птицы	200	15	15	36	342	406,02
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		34	137	512,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
Итого за Ланч		560	21	16	118	708	
Обед 2							
	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	3	109	48
	Суп-лапша с мясом птицы(яичная)	250/25	9	11	14	196	56,02
	Плов из отварной птицы	200	15	15	36	342	406,02

	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		34	137	512,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
Итого за Обед 2		945	32	37	126	982	
Полдник 2							
	Кекс	120	12	33	134	879	425,01
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Полдник 2		320	18	38	144	985	
Итого за день		2 625	92	111	479	3157	

Рацион: Меню осенне-зимнее 12-18 лет | Неделя: 1 | День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2							
	Салат из моркови	100	1	10	9	132	7
	Омлет с сыром	200	27	41	4	494	309
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		34	137	512,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
Итого за Завтрак 2		560	33	52	72	896	
Ланч							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	10	10	136	4
	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	18	16	11	258	369
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		34	137	512,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
Итого за Ланч		490	24	26	69	603	
Обед 2							
	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89	50
	Суп-пюре из гороха с гренками	250/10	8	5	26	182	109,01
	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	21	19	14	310	369,01
	Чай с сахаром	200			13	49	493,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
Итого за Обед 2		910	36	31	100	828	
Полдник 2							
	Печенье	130	8	22	89	586	
	Ряженка	200	6	6	8	113	272
Итого за Полдник 2		330	14	28	97	699	
Итого за день		2 290	107	137	338	3026	

Рацион: Меню осенне-зимнее 12-18 лет | Неделя: 1 | День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2							
	Яйцо вареное	40	5	4		63	139
	Каша манная молочная жидкая	205	6	8	31	222	200
	Компот из свежих плодов или ягод	200			15	61	282
	Батон	30	2		15	71	13 001,01
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 003
	Фрукт сезонный	200	3	1	42	192	
Итого за Завтрак 2		715	19	13	116	679	
Ланч							
	Салат из свеклы отварной	100	1	5	10	75	23
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	140	15	8	8	160	172
	Картофель отварной	150	3	7	27	182	239
	Компот из свежих плодов или ягод	200			15	61	282
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 003
	Батон	30	2		15	71	13 001,01
Итого за Ланч		650	23	20	85	601	
Обед 2							
	Винегрет овощной	100	1	9	9	123	71
	Суп картофельный с клецками	250/30	4	3	17	112	46
	Мясо отварное	20	6	2		43	190,01
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	160	21	11	11	229	172
	Картофель отварной	180	4	8	33	219	239
	Чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 003
	Батон	30	2		15	71	13 001,01
Итого за Обед 2		1 010	41	33	110	916	

Полдник 2							
	Кекс	120	12	33	134	879	425,01
	Молоко кипяченое	200	3	4	5	67	288
Итого за Полдник 2		320	15	37	139	946	
Итого за день		2 695	98	103	450	3142	

Рацион: Меню осенне-зимнее 12-18 лет Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2							
	Каша манная молочная жидкая	205	6	8	31	222	200
	Яйца вареные	48	6	6		76	300
	Компот из апельсинов с яблоками	200	1		22	93	510
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	40	3	1	21	105	111,1
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
Итого за Завтрак 2		623	18	15	94	597	
Ланч							
	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89	50
	Котлеты из говядины	100	18	17	8	286	381
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253	237
	Соус томатный	30		1	2	20	453
	Чай с сахаром	200			13	49	493,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
Итого за Ланч		630	33	33	88	803	
Обед 2							
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	2	5	11	96	66
	Суп картофельный с клецками	250/30	1	3	9	63	146
	Котлеты из говядины	100	18	17	8	286	381
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	304	237,01
	Напиток из шиповника	200			23	97	519
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
Итого за Обед 2		1 030	36	35	134	1044	
Полдник 2							
	Печенье	195	12	33	134	879	426
	Кефир	200					272,02
Итого за Полдник 2		395	12	33	134	879	
Итого за день		2 678	99	116	450	3323	

Рацион: Меню осенне-зимнее 12-18 лет Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2							
	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	91
	Каша из хлопьев овсянях"Геркулес" жидкая	205	7	10	30	234	266,01
	Какао с молоком	200	2	4	21	144	496
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
Итого за Завтрак 2		580	17	22	82	620	
Ланч							
	Салат из моркови	100	1	10	9	132	7
	Рагу из птицы	200	16	16	18	283	407,01
	Компот из яблок с лимонами	200			25	103	509
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Плоды свежие сезоннные	100			10	47	112
Итого за Ланч		670	22	27	91	716	
Обед 2							
	Салат из квашеной капусты с луком	100	2	10	3	109	48
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/35	8	3	20	151	149
	Рагу из птицы	200	16	16	18	283	407,01
	Компот из яблок с лимонами	180			23	93	509,02

	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
	Сок фруктовый 0,2	200	2		6	36	293
Итого за Обед 2		1 135	33	30	109	870	
Полдник 2							
	Кекс	120	12	33	134	879	425,01
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Полдник 2		320	18	38	144	985	
Итого за день		2 705	90	117	426	3191	

Рацион: Меню осенне-зимнее 12-18 лет **Неделя: 2** **День: среда**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2							
	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		52	100
	Каша рисовая молочная жидкая	205	6	9	33	235	268,01
	Компот из яблок с лимонами	200			25	103	509
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112,1
Итого за Завтрак 2		570	14	14	88	543	
Ланч							
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Картофельное пюре	180	4	7	28	193	429,01
	Рыба жареная	90	12	11	3	209	164,01
	Сок фруктовый 3 л	200	2		6	36	293,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Булочка Посыпушка	45	3		19	93	475,08
Итого за Ланч		675	26	30	88	794	
Обед 2							
	Салат витаминный	100	1	10	11	138	2
	Суп из овощей	250	2	6	13	115	44
	Мясо отварное	15	4	3		42	357,01
	Рыба жареная	100	14	12	3	232	164
	Картофельное пюре	180	4	7	28	193	429,01
	Напиток из шиповника	200			23	97	519
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
Итого за Обед 2		1 015	30	39	117	1015	
Полдник 2							
	Печенье	195	12	33	134	879	426
	Ряженка	200	6	6	8	113	272
Итого за Полдник 2		395	18	39	142	992	
Итого за день		2 655	88	122	435	3344	

Рацион: Меню осенне-зимнее 12-18 лет **Неделя: 2** **День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2							
	Салат из моркови	100	1	10	9	132	7
	Омлет натуральный	200	17	27		326	301,02
	Напиток из шиповника	200			23	97	519
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
Итого за Завтрак 2		660	22	38	67	735	
Ланч							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	5	5	70	4
	Котлета припущенная(куриная)	90	14	10	8	170	412,03
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	174	291,01
	Соус томатный	30		1	2	20	453
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		34	137	512,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Плоды свежие сезоные	100			10	47	112
	Пряник шоколадный	35	3		19	93	475,07
Итого за Ланч		805	31	18	142	862	
Обед 2							
	Винегрет овощной	100	1	11	7	130	76
	Свекольник	250	2	4	12	97	131

	Котлета припущенная(куриная)	100	15	11	9	189	412,04
	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	174	291,01
	Соус томатный	30		1	2	20	453
	Компот из свежих плодов или ягод	200	1		23	96	507
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Плоды свежие сезонное	100			10	47	112
	Сок фруктовый 0,2	200	2		6	36	293
Итого за Обед 2		1 230	33	29	133	940	
Полдник 2							
	Кекс	120	12	33	134	879	425,01
	Сок фруктовый 3 л	200	2		6	36	293,01
Итого за Полдник 2		320	14	33	140	915	
Итого за день		3 015	100	118	482	3452	

Рацион: Меню осенне-зимнее 12-18 лет | Неделя: 2 | День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2							
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1	4	20	124	96
	Запеканка из творога	200	32	34	32	567	313,01
	Молоко сгущенное цельное	20	2		11	52	9 004,03
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	501,01
	Плоды свежие сезонное	100			10	47	112
Итого за Завтрак 2		560	38	41	89	869	
Ланч							
	Салат витаминный	100	1	10	11	138	2
	Гуляш из говядины	100	17	18	4	248	367,01
	Картофельное пюре	180	4	7	28	193	429,01
	Чай с сахаром	200			13	49	493,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
Итого за Ланч		640	26	36	81	761	
Обед 2							
	Салат из свеклы отварной	100	2	6	8	89	50
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95	128
	Гуляш из говядины	100	17	18	4	248	367,01
	Картофельное пюре	180	4	7	28	193	429,01
	Чай с лимоном 200/7	200			15		494
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	40	3		14	72	110,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
Итого за Обед 2		900	30	37	95	776	
Полдник 2							
	Печенье	195	12	33	134	879	426
	Кефир	200					272,02
Итого за Полдник 2		395	12	33	134	879	
Итого за день		2 495	106	147	399	3285	

(лист 12)

Рацион: Меню осенне-зимнее 12-18 лет | Неделя: 2 | День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 2							
	Бутерброд с маслом	30	1	11	8	138	380
	Каша пшенная молочная жидкая 205	205	6	7	34	227	112,01
	Чай с сахаром 200	200			12	49	300
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 003
	Фрукт сезонный	200	3	1	42	192	
Итого за Завтрак 2		675	13	19	109	676	
Ланч							
	Салат из моркови	100	1	10	9	132	7
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	160	21	11	11	229	172
	Картофель отварной	180	4	8	33	219	239
	Чай с сахаром	200			12	49	300
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 003
	Батон	30	2		15	71	13 001,01
Итого за Ланч		700	30	29	90	752	
Обед 2							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	5	5	70	4
	Рассольник ленинградский	250	5	11	32	150	42
	Мясо отварное	20	6	2		43	190,01
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	160	21	11	11	229	172
	Картофель отварной	180	4	8	33	219	239
	Сок фруктовый	200	1		36	144	311
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 003
	Батон	30	2		15	71	13 001,01
Итого за Обед 2		980	43	37	145	996	
Полдник 2							
	Кекс	120	12	33	134	879	425,01
	Молоко кипяченое	200	3	4	5	67	288
Итого за Полдник 2		320	15	37	139	946	

Итого за день	2 675	101	122	483	3370	

Итого за период	31 668	1166	1420	5271	38719	
Среднее значение за период		97,2	118,3	439,3	3226,6	

Составил _____ С.В.Мажина

Утвердил _____ Э.Г.Маткова

Список используемой литературы:

1.Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений,школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2009г.

2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах "Хлебпродинформ" Москва,2004г.

3.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы Москва 2003 г.

4. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. (И.М.Скурихин,В.А.Тутельян)

Прошнуровано,
Пронумеровано
и скреплено печатью
15 (пятнадцать) листа(ов)
Директор МБОУ СОШ №65/23
Э.Г. Маткова