

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ Школа № 3 г. Черемхово



Э.А.Тарасова

2024 год

УТВЕРЖДАЮ

ИП Семейкина Е.С.



Е.С.Семейкина

2024 год

Примерное перспективное десятидневное циклическое меню по обеспечению бесплатным питанием детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов, детей из многодетных и малоимущих семей, детей, питающихся за родительскую плату обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города Черемхово на учебный период 2024 - 2025гг.

Возрастная категория от 12 лет и старше

Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.

Перспективное меню

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	260	10.8	13.2	48.9	357.4
54-21гн	Какао с молоком	210	4.9	3.7	13.1	105.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Итого за Завтрак		570	21.7	33.3	98	777.1
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Обед		950	44.7	32.3	168.4	1142.7
Итого за день		1520	66.4	65.6	266.4	1919.8
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Итого за Завтрак		580	18	29.3	81.8	661.7
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	190	10.4	8	45.5	296
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Итого за Обед		1000	47	28.8	165.1	1106.8
Итого за день		1580	65	58.1	246.9	1768.5
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1о	Омлет натуральный	160	13.5	19.2	3.5	240.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4.3	3.1	12.3	94.6

Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	585	28.1	29.1	64.7	632.4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.8	2	0.8	25
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Обед	840	45.3	14.8	144.8	894.1
	Итого за день	1425	73.4	43.9	209.5	1526.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	550	17.4	27.1	80.1	632.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	950	42.6	20.8	141.7	924
	Итого за день	1500	60	47.9	221.8	1556.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	650	18.2	30	81.3	666.7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1г	Макаронны отварные	190	6.7	6.2	41.5	249.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	Итого за Обед	960	42.5	22.4	161.8	1019.5
	Итого за день	1610	60.7	52.4	243.1	1686.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
54-21гн	Какао с молоком	210	4.9	3.7	13.1	105.4
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
	Итого за Завтрак	660	26.6	30.2	96.3	762.3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1010	45.9	31.1	164	1118.8
	Итого за день	1670	72.5	61.3	260.3	1881.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1т	Запеканка из творога	160	31.6	11.4	23.1	321.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5
	Итого за Завтрак	550	43.1	19.7	76.6	655.6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	Итого за Обед	950	34.7	22.9	153.1	957.5
	Итого за день	1500	77.8	42.6	229.7	1613.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	210	8.7	10.6	39.5	288.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	220	4.3	3.1	12.3	94.6

Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
	Итого за Завтрак	560	24.1	35.9	89.4	777.3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0.8	2	0.8	25
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Обед	940	39.7	24	151.5	981.6
	Итого за день	1500	63.8	59.9	240.9	1758.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-21гн	Какао с молоком	220	5.2	3.9	13.7	110.5
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	575	18.3	23.6	88.8	639.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
54-2соус	Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1000	37.9	23	142.3	927
	Итого за день	1575	56.2	46.6	231.1	1566.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	260	7	7.5	32.9	226.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	565	13.7	20.5	78.8	552.7
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-25с	Суп гороховый	260	8.5	3.6	19.4	144.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	190	10.4	8	45.5	296
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7

	Итого за Обед	970	50.2	30.1	169	1147.8
	Итого за день	1535	63.9	50.6	247.8	1700.5