

Согласовано:

Директор МБОУ НОШ №17



Останкович Е.В.

Утверждаю:
Директор ООО «Дружба»



Марьева Т.П.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

комплексных завтраков и обедов для льготных категорий и ОВЗ на 2025г

в работе использованы:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного; 2007г

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982г»

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А. Тутельян 2012г

Примерное меню комплексных завтраков и обедов для льготных категорий и ОВЗ

Первый день

Первая неделя

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				блюда		белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	302	13	8,3	76,1
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		15	Сыр российский порционно	12	36,2	2,3	2,9	0
Итого за завтрак				477	476,9	18,89	12,6	102,9
обед	1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	200	110	1,7	4,9	14,8
	2 блюдо	ТТК294	Биточки из птицы 60/40	100	182	11,7	9,8	11,5
	гарнир	302	Каша пшеничная рассыпчатая	100	238	4,37	4,15	38,9
	сладкое	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	35	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				650	668,7	21,36	20,25	92

Второй день

Первая неделя

прием пищи		№ реца	Наименование блюда	вес	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				блюда		белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТТК 225	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	306,4	10,5	4,68	55,5
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	33	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за завтрак				398	445,1	14,09	6,08	82,3
Обед	1блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	162	5,25	5,27	23,3
	2блюдо	234	Котлета рыбная с соусом томатным 60/40	100	186	11,1	6,9	11,8
	гарнир	312	Пюре картофельное	100	138	3,13	4,5	21,2
	сладкое	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	25	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб ржаной		Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88
итого за обед				660	671,1	24,19	18,29	92,98

Третий день

Первая неделя

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				блюда		белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (Гернот)	220	280	6,2	10,9	39,2
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	57,5	0,44	0	13,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб черн		Хлеб ржано-пшеничный	27	46,4	1,12	0,22	9,88
		14	Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14
итого за завтрак				509	532,3	11,07	19,77	76,22
	1блюдо	101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	134	2,2	5,1	20
	2блюдо	ТТК 290	Пагу из птицы 50/125	175	329	21,2	19,5	17,1
	гарнир							
	сладкое	342	Компот из свежих яблок	200	113	0,18	0,16	27,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб черн		Хлеб ржано-пшеничный	30	46,4	1,12	0,22	9,88
Итого за обед				692	704,6	27,91	26,38	87,78

Четвертый день

Первая неделя

прием пищи		№ реца	Наименование блюда	вес	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				блюда		белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТТК210	Омлет натуральный с горошком консервированн	150	302	15,8	20,1	2,13
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	35	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за завтрак				400	440,7	19,39	21,5	28,93
	1блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	200	128	2,7	2,8	22,9
	2блюдо	ТТК297	Фрикадельки из птицы	80	194	8,5	13,6	9,41
	гарнир	279	Каша рассыпчатая гречневая	100	242	8,6	5,9	38,7
	3 блюдо	1010*	Напиток яблочный	200	106	0,12	0,21	25,2
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				700	798,6	24,25	24,13	119,19

Пятый день

Первая неделя

прием пищи		№ рецепта	Наименование блюда	вес	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				блюда		белки	жиры	углеводы
завтрак	гор. блюдо	ТТК 293	Птица тушеная в соусе с овощами	150	354	24	18	24
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	57,5	0,44	0	13,9
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	34	46,4	1,32	0,22	9,88
Итого за завтрак				436	540,1	28,97	19,62	60,88
обед	1 блюдо	96	Рассольник по-Петербургски	200	134	2	5,11	20
	2 блюдо	ТТК 294	Котлета рубленая из птицы	100	198	13,08	10,6	12,6
	сладкое	309	Макароны отварные	150	191	5,5	3,8	33,8
	напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	57,5	0,44	0	13,9
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	23	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				695	662,7	24,23	20,91	93,4

Первый день

Вторая неделя

прием пищи		№ рецепта	Наименование блюда	вес	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				блюда		белки	жиры	углеводы
завтрак	гор. блюдо	173	Каша вязкая молочная из риса	220	328	3,1	10,2	52,9
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	35	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб	14	Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Итого за завтрак				480	532,9	6,79	18,85	79,84
обед	1 блюдо	88	Суп крестьянский из пшеничной крупы	200	105	2	6,19	10,3
	2 блюдо	294	Котлеты из птицы 60/40	110	198	13,8	10,6	12,6
	гарнир	309	Макароны отварные	100	191	5,2	3,7	34,2
	сладкое	342	Компот из яблок свежих	200	113	0,18	0,16	27,7
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88
Итого за обед				660	735,6	25,71	22,27	107,78

Второй день

Вторая неделя

прием пищи		№ рецепта	Наименование блюда	вес	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				блюда		белки	жиры	углеводы
завтрак	гор. блюдо	ТТК 225	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	306,4	10,5	4,68	55,5
	гор. напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за завтрак				395	445,1	14,09	6,08	82,3
Обед	1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронами	250	137	2,9	5,2	19,6
	2 блюдо	ТТК 290	Рагу из птицы 80/150	175	329	21,2	19,5	17,1
	гарнир							
	сладкое	1010*	Напиток яблочный	200	106	0,12	0,21	25,2
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				665	654,2	27,43	26,31	75

Третий день

Вторая неделя

прием пищи		№ рецепта	Наименование блюда	вес	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
				блюда		белки	жиры	углеводы
завтрак	гор. блюдо	204	Макароны отварные с сыром	150	245	9,8	11,9	24,7
	гор. напиток	377	Чай с сахаром и лимоном	222	57,5	0,44	0	13,9
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
	хлеб черн.		Хлеб ржано-пшеничный	15	46,4	1,12	0,22	9,88
	хлеб	14	Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14
Итого за завтрак				427	497,3	14,67	20,77	61,72
обед	1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	200	110	1,7	4,9	14,8
	2 блюдо	294	Котлеты из птицы 60/40	100	198	13,8	10,6	12,6
	гарнир	173	Каша пшеничная рассыпчатая	100	192	6,9	4,9	30
	сладкое	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	32	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				647	638,7	25,99	21,8	84,2

Четвертый день

Вторая неделя

прием пищи		№ рец	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы	150	326	15,4	17,8	26
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		70	Овощи солёные(огурец)	60	8,1	0,55	0,06	1,34
Итого за завтрак				455	472,8	19,54	19,26	54,14
обед								
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	162	5,3	5,2	23,5
	2 блюдо	234	Котлета рыбная с соусом томатным	100	173	11,1	6,9	11,8
	гарнир	312	Пюре картофельное	100	138	3,13	4,5	21,2
	сладкое	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	20	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				635	611,7	23,12	18	83,3

Пятый день

Вторая неделя

прием пищи		№ рец.	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
						белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	173	Каша вязкая молочная из крупы (манная)	200	263	5,5	9,6	38,6
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		338	Фрукты свежие (яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44
Итого за завтрак				575	462,8	9,61	11,52	76,84
	1блюдо	101	Суп картофельный с крупой пшено	200	134	2,2	5,1	20
	2блюдо	ТТК293	Птица запеченая	100	198	13,8	10,6	12,6
	гарнир	302	Каша рассыпчатая гречневая	100	191	5,5	3,8	33,8
	напиток	349	Компот из сухофруктов	200	117	0,5	0	28,9
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	39	82,2	3,21	1,4	13,1
Итого за обед				639	722,2	25,21	20,9	108,4