Утверждаю:
И.О. Директора
МУП «Столовая №7»
_____
Е.В. Кузьмина

Согласовано:
Директор
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 1»
_____

Примерное меню
на учебный 2022 – 2023 год

МУП «Столовая №7»

(Возрастная категория 12-18 лет)

Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография».

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций/ Москва, 2022г.

Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания м иными режимами функционирования/ Новосибирск, 2020г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов на 12 дней, предназначенных для питания обучающихся 12-18 лет завтраком, обедом при работе 6-ти дневной рабочей недели, с продолжительностью пребывания ребенка в организации более 6 часов.

МБОУ СОШ №№ 5,6,8,15,17 работают на рыбных, куриных и мясных полуфабрикатах высокой степени готовности.

МБОУ СОШ №№ 2,5,6,8,15,17 работают на овощных полуфабрикатах высокой степени готовности.

Сметана используется только после термической обработки.

Для детей с пищевой аллергией в салат «До-ре-ми» кунжутное семя не добавляется.

Перспективное меню 2022-2023г (2)

Возрастная категория:от 11 до 18 лет Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-16к	Каша "Дружба"	230	5,7	6,8	27,6	194,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	161,7
	Итого за Завтрак	**550**	**16,4**	**17,1**	**95,3**	**599,1**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18,4**	**76,6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,04	5,81	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Обед	**825**	**30,6**	**21,1**	**117,7**	**783**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27,6**	**114,9**	**816**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,69	3,85	
	Итого за день	**1375**	**47**	**38,2**	**213**	**1382,1**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-7м	Шницель из говядины	50	9,1	8,7	8,2	147,6
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	50	3,8	1,5	25,7	130,9
	Итого за Завтрак	**550**	**23,9**	**36,4**	**85,3**	**764,4**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18,4**	**76,6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,52	3,57	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-5м	Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8	101,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Конфеты с начинками между слоями вафель	25	1,7	7,8	14,2	133
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Обед	**870**	**29,3**	**24,7**	**114,5**	**795**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27,6**	**114,9**	**816**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	3,91	
	Итого за день	**1420**	**53,2**	**61,1**	**199,8**	**1559,4**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	230	19,4	27,6	5	345,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	40	0,6	3,7	25,7	138,2
	Итого за Завтрак	**550**	**25,8**	**33,7**	**62,3**	**654,4**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18,4**	**76,6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,31	2,41	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,1	3,1	62,4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-8г	Капуста тушеная	200	4,8	6	19,5	151,4
54-6м	Биточек из говядины	60	10,9	10,4	9,9	177,1
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**890**	**30,2**	**30,8**	**94,9**	**777,9**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27,6**	**114,9**	**816**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,02	3,14	
	Итого за день	**1440**	**56**	**64,5**	**157,2**	**1432,3**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	180	6,5	8,3	39,6	259
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4,3	3,1	6,9	72,6
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Завтрак	**555**	**20,8**	**19,1**	**79,6**	**572,5**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18,4**	**76,6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,92	3,83	
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1,4	5,4	12,9	106,2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-7г	Рис припущенный	180	4,2	5,8	42	236,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Обед	**875**	**27,5**	**20,7**	**127**	**803,6**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27,6**	**114,9**	**816**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,75	4,62	
	Итого за день	**1430**	**48,3**	**39,8**	**206,6**	**1376,1**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,5	0,1	1,5	8,5
392	Пельмени мясные отварные	200	16,7	26	22,1	389,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5
	Итого за Завтрак	**550**	**20,5**	**27,4**	**70,3**	**608,9**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18,4**	**76,6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,34	3,43	
	Обед					
63	Салат "Рыжик"	100	6,4	15,4	5,7	187,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-22м	Рагу из курицы	230	24,1	8,1	20,2	250
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за Обед	**855**	**42,4**	**31,4**	**82,6**	**783,9**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27,6**	**114,9**	**816**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,74	1,95	
	Итого за день	**1405**	**62,9**	**58,8**	**152,9**	**1392,8**
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	230	6,1	6,6	29,1	200,4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
	Итого за Завтрак	**550**	**20,1**	**21,6**	**93,3**	**647,3**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18,4**	**76,6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,07	4,64	
	Обед					
64	Салат "До-ре-ми"	60	2,1	6,7	4,8	88
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Обед	**815**	**35,5**	**28,6**	**111,7**	**845,7**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27,6**	**114,9**	**816**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,81	3,15	
	Итого за день	**1365**	**55,6**	**50,2**	**205**	**1493**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5
54-23м	Биточек из курицы	60	11,5	2,6	8	101,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Завтрак	**550**	**23,2**	**26,9**	**78,6**	**648,8**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18,4**	**76,6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,16	3,39	
	Обед					
58	Салат "Закусочный"	60	2,7	8,2	2,3	94
113	Суп-лапша	250	6,7	5,8	14,1	135,8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9,3	7,2	40,7	264,9
54-4м	Котлета из говядины	50	9,1	8,7	8,2	147,6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Обед	**805**	**34,3**	**30,6**	**125,2**	**914**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27,6**	**114,9**	**816**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,89	3,65	
	Итого за день	**1355**	**57,5**	**57,5**	**203,8**	**1562,8**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
173	Каша вязкая молочная из пшена и гречки	230	9,3	11,3	41,6	305,3
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Печенье	50	3,8	4,9	37,2	207,9
	Итого за Завтрак	**550**	**23,4**	**26,4**	**106,6**	**756,3**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18,4**	**76,6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,13	4,56	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-19с	Борщ с фасолью	250	3,9	6,4	15,4	134,4
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Обед	**905**	**33,5**	**21,4**	**112,7**	**777,4**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27,6**	**114,9**	**816**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,64	3,36	
	Итого за день	**1455**	**56,9**	**47,8**	**219,3**	**1533,7**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1т	Запеканка из творога	200	39,5	14,2	28,9	401,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
	Итого за Завтрак	**550**	**45,4**	**18,1**	**74,1**	**639,9**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18,4**	**76,6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,4	1,63	
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,1	5,4	4,4	78,9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	7,4	31,8	216,9
54-3м	Голубцы ленивые	70	5,9	5,4	4,5	89,8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Обед	**835**	**27**	**26,2**	**107,8**	**775,5**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27,6**	**114,9**	**816**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,97	3,99	
	Итого за день	**1385**	**72,4**	**44,3**	**181,9**	**1415,4**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	230	5,3	6,6	27,9	192,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4,3	3,1	6,9	72,6
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
	Итого за Завтрак	**605**	**16,6**	**21,1**	**66,7**	**521,7**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18,4**	**76,6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,27	4,02	
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	15	0,3	0,1	1,5	7,8
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	85	1,4	8,6	8,2	115,5
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4,1	14,2	117
54-11г	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,2
54-5р	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	70	12,4	5,8	3,5	115,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,8	97,8
	Итого за Обед	**900**	**30,9**	**26,1**	**105,5**	**779,9**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27,6**	**114,9**	**816**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,84	3,41	
	Итого за день	**1505**	**47,5**	**47,2**	**172,2**	**1301,6**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,7	7,8	42,6	271
54-4м	Котлета из говядины	50	9,1	8,7	8,2	147,6
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	Итого за Завтрак	**550**	**21,7**	**19**	**101,7**	**663,7**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18,4**	**76,6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,88	4,69	
	Обед					
54-23з	Маринад овощной с томатом	100	1,5	8,9	9,7	124,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Обед	**825**	**40,8**	**25**	**103,1**	**800,3**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27,6**	**114,9**	**816**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,61	2,53	
	Итого за день	**1375**	**62,5**	**44**	**204,8**	**1464**
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,8	240,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1,2	20,6	104,7
Пром.	Пряник	50	3	2,4	37,5	183
	Итого за Завтрак	**550**	**16,2**	**21,3**	**97,6**	**645,5**
	Рекомендуемая величина		**18**	**18,4**	**76,6**	**544**
	Процентное соотношение БЖУ		1	1,31	6,02	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
113	Суп-лапша	250	6,7	5,8	14,1	135,8
54-10м	Капуста тушеная с мясом	220	24,2	24,2	14,7	373,4
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за Обед	**825**	**37,8**	**34,4**	**79,6**	**779**
	Рекомендуемая величина		**27**	**27,6**	**114,9**	**816**
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,91	2,11	
	Итого за день	**1375**	**54**	**55,7**	**177,2**	**1424,5**

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	555	22,83	24,01	84,28	643,54
Средние показатели за Обед	852,08	33,32	26,75	106,86	801,27

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	6,22
Витамин В1(мг)	0,06
Витамин В2(мг)	0,19
Витамин А(мкг рет.экв)	405,04
Кальций(мг)	39,54
Фосфор(мг)	43,17
Магний(мг)	13,17
Железо(мг)	1,54
Калий(мг)	150,45
Йод(мкг)	16,12
Селен(мкг)	4,27