

Согласовано:

Утверждаю:

Директор

ГБОУ ЗАТО «Североморск» СОШ № 7

(наименование образовательного учреждения)

Таловина Д.В.

(ФИО, подпись)



Директор Муниципального
автономного учреждения
"Центр Здорового Питания"

М.В.Хорсун

ПРИМЕРНОЕ ТИПОВОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА

12-18 лет

Школа

Утвердил: должность

фамилия

дата

2023

день месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

12-18 лет

Возрастная категория					12-18 лет		день		месяц		год	
Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ы	Калорийн ость	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная пшенная	210	6,3	8,16	32,7	230	173		
				Сыр	40	9	10	0	144	15		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	212	0	0	5	22	377		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,32	19,68	94	пр.пр		
			фрукты	Плоды свежие (груша)	100	0	0	10	47	338		
			итого		602	18,5	18,48	67,38	537		0	
1	1	Обед	закуска	Салат из белокачанной капусты	100	2	5	8	85,7	45		
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,7	12,1	85,75	101		
			2 блюдо	Котлета мясная с соусом	100	11	13	11	203	268/331		
			гарнир	Картофельное пюре	200	5	5	25	167	128		
			напиток	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,8	115	342		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	пр.пр		
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	23,6	98	пр.пр		
			итого		950	27,14	26,46	127,5	848,45		0	
					1552	45,64	44,94	194,88	1385,45		0	
1	1	Итого за день:			250	17	20	43	418	204		
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром								
					200	1	1	6	41	387		
			гор.напиток	Чай с молоком	60	4	1	24	97	пр.пр		
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутриенами								
			фрукты									
				Овощи нат. соленые(Огурец стерилизованный)	40	0,32	0,04	0,68	5	70		
			итого		550	22,32	22,04	73,68	561		0	
1	2	Обед			100	1	6	8	93	52		
			закуска	Салат из свеклы отварной	250	1,76	4,89	5,9	80	87		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	17	11	36	304	291		
			2 блюдо	Плов из птицы								

			гарнир		200	0,52	0,18	28,86	123	345	
			напиток	Напиток из крыжовника и черной смородины	80	6,4	0,3	43	188	пр.пр	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4	1	24	97	пр.пр	
			хлеб черн.		20	0,16	0	15,6	63	пр.пр	
				Печенье							
					910	30,84	23,37	161,36	948		0
			итого		1460	53,16	45,41	235,04	1509		0
1	2	Итого за день:									
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка рисовая с творогом	200	11	15	54	400	188	
			гор.напиток	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379	
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	80	4	0,4	25	118	пр.пр.	
			фрукты	Яблоко печённое	70	0,14	0,14	14,27	99,9	372	
			итого		550	18,3	18,21	109,21	718,5		0
1	3	Обед	закуска	Салат из картофеля с зеленым горошком и морковью	100	3	7	10	113	40	
			1 блюдо	Борщ	250	1,6	4,85	8,56	91,25	81	
			2 блюдо	Печень, тушенная с соусом	100	13	9	4	159	261/330	
			гарнир	Каша рассыпчатая (греча)	200	7	8	35	227	302	
			напиток	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136	389	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	118	пр.пр	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	24	97	пр.пр	
			итого		960	33,2	30,25	138,76	941,25		0
					1510	51,5	48,46	247,97	1659,75		0
1	3	Итого за день:									
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	200	20	27	4	386	210	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	212	0,13	0,02	5	22	377	
			хлеб	Хлеб Дарницкий, хлеб пшеничный	110	8	1	49	217	пр.пр.	
			фрукты								
				Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	15	
			итого		552	35,09	36,87	58	733		0
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	119	пр.пр.	
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	96	

			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	100	10	8	12	161	239/331	
			гарнир	Рис отварной	200	5	7	49	280	304	
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	40	2,6	0,4	16	79	пр.пр.	
				Зефир	30	0,4	0,01	19	97		
			итого		920	21,68	27,59	146,99	976,25		0
1	4	Итого за день:			1472	56,77	64,46	204,99	1709,25		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Оладьи с маслом, яйцо вареное	255	22	25	83	612	401/209	
			гор.напиток	Молоко	200	5,8	5	9,6	107	385	
			хлеб								
			фрукты	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	338	
			итого		555	28,2	30,3	102,9	766		0
1	5	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	125	67	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	2,56	2,78	15,68	109	112	
			2 блюдо	Птица, тушенная в соусе	100	12	12	4	166	290	
			гарнир	Картофель отварной	200	4	8	27	200	125	
			напиток	Компот из плодов консервированных	200	0,52	0,18	28,86	122,6	345	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,3	43	188	пр.пр	
			хлеб черн.								
			итого		930	26,88	33,26	125,74	910,6		0
1	5	Итого за день:			1485	55,08	63,56	228,64	1676,6		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная гиз хлопьев овсян. "Геркулес"	210	10	11	36	288	173	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4	3,5	17,58	119	382	
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	40	2,6	0,4	16	79	пр.пр.	
			фрукты	Плоды свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	338	
				Йогурт питьевой	100	5	3	9	90	пр.пр.	
			итого		650	22,4	18,1	86,08	614		0
2	1	Обед	закуска	Икра морковная	100	3	0,062	21	91	75	

			1 блюдо	Суп из овощей	250	1,58	5	9,17	95,25	99	
			2 блюдо	Биточки мясные с соусом	100	11	13	11	203	268/331	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	200	7	6	35	225	309	
			напиток	Напиток из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,85	123	345	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	71	пр.пр.	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	24	99	пр.пр.	
					940	30,1	25,742	147,02	907,25		0
			итого		1590	52,5	43,842	233,1	1521,25		0
2	1	Итого за день:				280	17	19	58	495	268/331/30 2
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная с соусом и каша рассыпчатая (греча)							
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	212	0,1	0	5	22	377	
			хлеб	Хлеб Дарницкий с микронутрентами	60	4	0,6	24	99	пр.пр.	
			фрукты								
			итого		552	21,1	19,6	87	616		0
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	100	0,66	6	5	78	23	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,195	2,8	15,39	106	106	
			2 блюдо	Запеканка(рулет) картоф. с мясом или субпрод., соус.	230	15	17	25	371	284/331	
			гарнир								
			напиток	Кисель из яблок	200	0,14	0,08	25	115	350	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	1	18	71	пр.пр.	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	1	24	99	пр.пр.	
				Конфета	30	0,87	3,21	80	119	пр.пр.	
			итого		900	25,865	31,09	192,39	959		0
					1452	46,965	50,69	279,39	1575		0
2	2	Итого за день:				300	17	9,5	52	357	226/330/30 4
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Рыба отварная в смет. соусе, рис отварной							
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	101	379	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,8	0,48	29,52	118	пр.пр.	
			фрукты								
				Сыр порциями	40	9	12	0	144	15	

[illegible]

			фрукты	Плоды свежие (груша)	100	0,3	10,3	47	0	338	
				Десерт молочный	50	5,1	12	10	103	пр.пр.	
			итого		565	25,56	44,97	154,94	686		0
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2	4	7	73	53	
			1 блюдо	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,5	11,62	115,75	113	
			2 блюдо	Котлета куриная с соусом	100	10	12	13	203	294/331	
			гарнир	Каша рассыпчатая(греча)	180	7	7	32	204	302	
			напиток	Напиток из крыжовника и черной смородины	200	0,52	0,18	28,86	123		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	71	пр.пр	
			хлеб черн.	Хлеб Дарницкий с микронутриентами	60	4	0,6	24	99	пр.пр	
			итого		920	29,08	30,18	134,48	888,75		0
2	5	Итого за день:			1485	54,64	75,15	289,42	1574,75		0
		Среднее значение за период:			1521,6	53,7155	54,171	237,77	1586,6		#ДЕЛ/0!