

«Согласовано»

Директор МКОУ СШ №2

г. Калача - на - Дону

Волгоградской области

 А.Г. Демкин

« 09 » января 2023г.

«Утверждаю»

индивидуальный предприниматель

Иванов П.И.

Иванов П.И.

« 09 » января 2023г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

12-18 лет

МКОУ СШ № 2 г. Калача – на - Дону

г. КАЛАЧ-НА-ДОНУ ВОЛГОГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

2023 г.

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2023г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	28,72
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
завтрак	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	1,86	15,3	95,1	ПР	15,95
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	17,22
итого за завтрак		585	13,33	11,05	89,93	496,85		82,25
неделя 1								
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	28	25,00	61	590,99	ПР	52,36
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	3,6	0,1	9,8	55	ПР	17,22
итого за завтрак		510	37,2	28,08	102,08	821,89		82,25
неделя 1								
день 3	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	№ 694,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319	16,89
завтрак	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ПР	40,47
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		610	23,26	22,69	78,21	582,65		82,25
неделя 1								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	205	8,46	6,1	75,78	391,26	ПР	39,67
завтрак	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	17,22
итого за завтрак		480	18,88	25,35	123,36	792,31		82,25

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2023г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1								
день 5	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	23,46	25,82	0,5	328	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	45,31
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		610	34,12	36,62	70,21	719,34		82,25
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	39,67
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		3,00
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	17,22
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69
итого за завтрак		555	12,71	11,87	78,1	474,35		82,25
неделя 2								
день 7	гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	16,89
завтрак	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	№ 591,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268	34,47
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		610	37,25	31,72	104,73	773,53		82,25

примерное рекомендованное меню горячих завтраков

АУКЦИОН 2023г.

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 2								
день 8	плов из птицы	210	25,38	21,25	44,61	471,25	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	44,67
завтрак	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	17,22
итого за завтрак		<b>485</b>	<b>32,83</b>	<b>37,82</b>	<b>90,24</b>	<b>799,7</b>		<b>82,25</b>
неделя 2	макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317	12,05
день 9	тефтели мясные	100	16,9	17,7	9	262,34	№ 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	40,31
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 379,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	9,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	17,22
итого за завтрак		<b>610</b>	<b>30,53</b>	<b>31,18</b>	<b>80,66</b>	<b>726,28</b>		<b>82,25</b>
неделя 2	гречка отварная	180	8,95	6,73	43	276,53	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315	16,89
день 10	шницель	100	15,55	11,55	15,7	228,75	ПР	40,47
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с сахаром	200	0,2	0	14,00	28,00	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	4,67
	горошек зеленый	60	3,6	0,1	9,8	55	ПР	17,22
итого за завтрак		<b>570</b>	<b>30,73</b>	<b>18,68</b>	<b>97,83</b>	<b>663,58</b>		<b>82,25</b>
<b>итого за 10 дней</b>			<b>270,84</b>	<b>255,06</b>	<b>915,35</b>	<b>6850,48</b>		
среднее значение за период			27,084	25,506	91,535	685,048		
содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,2	3,1	12,25			