

Согласовано:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение МБОУ "Гимназия № 13"



С.В. Воронова

« 09 »
М.П.

2024.

Утверждаю :

Общество с ограниченной ответственностью
«Форсаж Хоспиталити Групп»



« 09 »
М.П.

Орлик Н. /

2024г.

**Примерное 10-дневное меню
по организации питания школьников
2023 - 2024 учебный год с 09.01.2024г. по 31.05.2024г.
для учащихся 12-18лет школ г. Алексин и района**

г. АЛЕКСИН

Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 12-18 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области

Вариант № 1

Название меню: Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся 12-18 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант № 1)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	Наименование сборника
	г	г	г	г	ккал		
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
Омлет с зеленым горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4	232	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Н	Вне сборников
Итого за завтрак	425	15,3	13,5	31,9	311,2		
Обед							
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8	45	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9	103	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	342	Сбор.рецептур блюд 2016 Кучма
Курица тушеная с морковью	100	12,7	5,2	4	113,7	54-25м-2020	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены»
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	Сбор.рецептур блюд 2011 Тутельянов
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников
Итого за обед	810	27,5	19	108,5	714,8		
Полдник							
Фрукт в ассортименте	100	0,8	0,2	7,5	35	399	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Сок в ассортименте	200	2,2	0,2	25,2	111,4	484	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Кондитерское изделие (печенье)	20	1,9	2	13,1	78,6	Н	Вне сборников
Итого за полдник	320	4,9	2,4	45,8	225		
Итого за день	1555	47,7	34,9	186,2	1251		

Вторник, 1 неделя							
Завтрак							
Макароны отварные	160	5,7	5,2	35	209,9	340	Сборник рецептур для обучающихся Кучма 2016
Котлета рыбная любительская (треска)	90	11,6	3,5	5,5	99,8	272	Сбор. Рец. Блюд для питания детей в ДООУ 2010, Тутельянов
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за завтрак	480	19,9	9,1	61,8	408,8		
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,1	1,8	37,5	24	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4	102	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	354	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обуч. образовательных организаций Кучма, 2016
Гуляш из говядины	100	15,3	14,9	3,5	208,9	260	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	388	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельянов
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников
Итого за обед	860	32,4	29,9	87,1	747,5		
Полдник							
Сок в ассортименте	200	0,4	0	20,6	84	484	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Выпечка (Рожок к чаю)	60	7,7	2,4	53,4	266	Н	Вне сборников
Итого за полдник	260	8,1	2,4	74	350		
Итого за день	1600	60,4	41,4	222,9	1506,3		

Среда, 1 неделя

Завтрак							
Каша вязкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	199	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Кучма
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	418	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за завтрак	430	14,6	13,3	63,5	432,1		
Обед							
Винегрет с растительным маслом	100	0,9	7,2	5,3	89,5	67	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	88	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	184	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Тефтели из говядины паровые	100	12,3	10,7	7,5	175,5	279	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	453	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за обед	870	27,9	33,3	79,6	729,9		
Полдник							
Кисломолочный напиток (кефир)	200	5,4	6,4	7,6	109,6	Н	Вне сборников
Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	396	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Выпечка (Пирожки по домашнему с повидлом)	60	3	10,9	26,9	217,4	Н	Вне сборников
Итого за полдник	360	8,8	17,6	44,8	372,5		
Итого за день	1660	51,3	64,2	187,9	1534,5		

Четверг, 1 неделя

Завтрак							
Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,6	238	Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	415	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за завтрак	400	24,1	14,7	64,5	486,7		
Обед							
Салат из белокочанной капусты	100	1,5	6,1	6,2	85,8	45	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	101	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
Плов с курицей	240	30	8,9	36,5	346,1	331	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	451	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за обед	800	41,2	21,6	90	719		
Полдник							
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	5,8	5	8	100,2	Н	Вне сборников
Кондитерское изделия (пряник)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	Н	Вне сборников
Фрукт в ассортименте	100	1,4	0,3	13	60,5	393	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва,
Итого за полдник	330	9,5	8,2	43,3	285,4		
Итого за день	1530	74,8	44,5	197,8	1491,1		

Пятница, 1 неделя

Завтрак							
Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	340	Сборник рецептур для обучающихся Кучма 2016
Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	309	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Н	Вне сборников
Итого за завтрак	480	25,9	9,3	71	471,5		
Обед							
Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	59	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2	134	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9	296	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9	54-4хн-2020	Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников
батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Н	Вне сборников
Итого за обед	860	38	22,7	104,9	775,3		
Полдник							
Выпечка (Круасан с повидлом)	80	8	14	56	382	Н	Вне сборников
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349	Сбор.рецептур блюд 2011 Тутельянов
Итого за полдник	280	8,5	14	75,8	463		
Итого за день	1620	72,4	46	251,7	1709,8		

Понедельник, 2 неделя

Завтрак							
Омлет с сыром	150	19	25,3	3	315,8	231	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
					60,5		
Итого за завтрак	380	21,6	25,6	24,1	474,3		
Обед							
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1	6,1	5,8	81,5	45	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	96	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8	302,171	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельянов
Курица отварная	100	28,9	2,2	1	139,3	332	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус-2020	Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2022 г.
Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	451/2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за обед	910	48,2	24,8	99,1	811,3		
Полдник							
Выпечка (Кекс с творогом)	75	5,4	16,7	47,9	363,6	Н	Вне сборников
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Итого за полдник	275	5,6	16,8	54,5	391,5		
Итого за день	1565	75,4	67,2	177,7	1677,1		

Вторник, 2 неделя

Завтрак							
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	202	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Кучма 2016
Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	418	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95	Н	Вне сборников
Итого за завтрак	440	12,4	8,7	59,5	365,5		
Обед							
Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	67	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3	88	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	311	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях для обучающихся 2011 Тутельянов В.А.
Котлета рыбная (треска)	100	12,7	2,2	7,7	101,4	271	Сбор. Рец. Блюда для питания детей в ДООУ 2010, Тутельянов
Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	453	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	15,8	78,2	Н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за обед	870	30,2	24,5	94,1	718,6		
Полдник							
Яйцо вареное	60	7,2	6,1	0,4	84,8	209	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
Кисель из плодовойгодный	200	0,2	0,1	12,2	50,6	1096	Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, Дели плюс, 2016.
Кондитерское изделие (вафли)	30	3,4	1,2	22,7	115,1	Н	Вне сборников
Итого за полдник	290	10,8	7,4	35,3	250,5		
Итого за день	1600	53,4	40,6	188,9	1334,6		

Среда, 2 неделя

Завтрак							
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3	239	Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с молоком и сахаром	200	0,1	0,1	0,9	5	421	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Кучма 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Н	Вне сборников
Итого за завтрак	400	33,6	12,8	48,3	443		
Обед							
Салат из свеклы отварной	100	1	3,4	5,7	57,1	52	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельянов
Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7	102	Сборник рецептов для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	341	Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016
Тефтели из говядины с рисом	100	13	13,2	7,3	199,7	279	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	457	Сборник рецептов для обучающихся Кучма 2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за обед	860	35,1	27,2	102,6	794,6		
Полдник							
Кондитерское изделие (печенье)	30	2,3	2,9	22,3	124,7	Н	Вне сборников
Кисломолочный напиток (йогурт)	200	6,8	5	11	116,2	Н	Вне сборников
Итого за полдник	230	9,1	7,9	33,3	240,9		
Итого за день	1490	77,8	47,9	184,2	1478,5		

Четверг, 2 неделя

Завтрак							
Макароны отварные с сыром	170	9	7,7	32,5	235,4	226	Сборник рецептур для обучающихся 2016 Кучма
Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7	451/2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Итого за завтрак	400	11,6	8,2	58,2	353,3		
Обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,6	3,1	1,8	37,5	24	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельянов
Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5	134	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3	180	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций Кучма, 2016
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за обед	800	40	32,7	65,4	716		
Полдник							
Омлет с зеленым горошком	120	7,7	8,5	3,8	122,8	232	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	420	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за полдник	350	10,3	8,8	24,9	220,8		
Итого за день	1550	61,9	49,7	148,5	1290,1		

Пятница, 2 неделя

Завтрак							
Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3	184	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обуч
Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	318	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	423	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Итого за завтрак	470	22,7	11,8	46,9	384,2		
Обед							
Огурец в нарезке	100	0,5	0,1	1,5	8,5	37	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138	82	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельян В.А.
Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8	305	Сбор.рецептур блюд 2011 Тутельянов
Оладьи из печени по-кунцевски	100	15,7	10,2	14	210,9	54-31м-2020	Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2022 г.
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	388	Сборник рецептур для обучающихся 2011 Тутельянов
батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2	Н	Вне сборников
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Н	Вне сборников
Итого за обед	860	30,6	23,1	104,9	749,5		
Полдник							
Выпечка (Рожок к чаю)	60	7,7	2,4	53,4	266	Н	Вне сборников
Сок в ассортименте	200	0,6	0,2	23,6	98,6	484	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций/ Под ред. Кучмы, Москва, 2016
Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,3	10,3	45,5	396	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва
Итого за полдник	360	8,7	2,9	87,3	410,1		
Итого за день	1690	62	37,8	239,1	1543,8		
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность		
	г	г	г	г	ккал		
Средние показатели за Завтрак	430,5	20,17	12,7	52,97	413,06		
Средние показатели за Обед	850	35,11	25,88	93,62	747,65		
Средние показатели за Полдник	305,5	8,43	8,84	51,9	320,97		
Средние показатели за период	1586	63,71	47,42	198,49	1481,68		