

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 28

_____ М.Р. Амбарцумова

Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»



Т.П.Марьева

**Примерное меню
для питания детей участников СВО
осень-зима 2024 года**

в работе использованы:

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

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. А.И.Здобного; 2011г

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

		1 день							1 неделя
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры	
Завтрак		Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	302	13	8,3	76,1	183	
	гор.блюдо								
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14	
		Сыр "Российский"(по рции)	10	36,2	2,3	2,9	0	15	
	итого		485	543,1	18,99	19,85	103,04		

		2 день							1 неделя
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры	
Завтрак		Запеканка из творога с яблочным соусом	150	305	20,9	8,9	17,8	ТТК224	
	гор.блюдо								
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338	
	итого		525	504,8	25,01	10,82	56,04		

		3 день							1 неделя
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры	
Завтрак		Каша вязкая молочная из Геркулеса	220	277	8,74	3,36	52,8	173	
	гор.блюдо								
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	142	3,3	2,6	26,4	379	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338	
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14	
	итого		590	628,5	15,87	15,13	103,88		

		4 день							1 неделя
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры	
Завтрак		Макаронные отварные с сыром	150	236	9,79	10,9	24,7	204	
	гор.блюдо								
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338	
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14	
	итого		535	502	14	20,07	63,08		

		5 день							1 неделя
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры	
Завтрак		Птица запеченная с рисом отварным	150	191	27,4	8,9	0,54	ТТК 291	
	гор.блюдо								
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376	
	хлеб	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		415	376,1	32,31	10,52	37,22		

		1 день							2 неделя
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры	
Завтрак		Каша вязкая молочная из крупы (рис)	220	299	5,8	9	48,7	174	
	гор.блюдо								
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376	
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1		
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338	

			595	498,8	9,91	10,92	86,94	
	итого							
						2 день	2 неделя	
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак		Запеканка из творога с соусом яблочным	150	300	20,9	8,9	17,8	ТТК 224
	гор.блюдо							
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	итого		525	499,8	25,01	10,82	56,04	
						3 день	2 неделя	
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак		Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	302	13	8,3	76,1	183
	гор.блюдо							
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Сыр Российский	10	36,2	2,3	2	0	209
	итого		475	476,9	18,89	11,7	102,9	
						4 день	2 неделя	
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	150	325	14,5	17	25,5	291
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,3	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	1	14
	итого		425	576,3	19,23	25,87	63,18	
						5 день	2 неделя	
Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак		Каша вязкая молочная из крупы (пшено)	220	277	8,7	3,4	52,8	173
	гор.блюдо							
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	итого		595	476,8	12,81	5,32	91,04	