

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»



А.В. Иванов

[Signature]
02 2024 г.

Введена в действие
приказом директора

№ 46 от 08 02 2024 г.

Перспективное двухнедельное меню

на 2023 – 2024 учебный год

весенне – летний период

учащиеся с 12 – 18 лет

(сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при общеобразовательных школах 2004 г.

Хлебпродинформ. Москва. Министерство экономического развития и торговли РФ)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Приходящие 12-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом (весна-лето)	200	6	10	30	229	302
	Чай Братский (весна-лето)	200	5	5	22	147	346
	Батон белый (весна-лето)	75	6	2	39	177	588
	Сыр порциями (весна-лето)	10	2	2		24	968
	Масло сливочное (весна-лето)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		511	19	38	91	749	
Обед							
	Помидор свежий (весна-лето)	60			2	14	431
	Суп полевой (весна-лето)	200	4	3	18	115	515,03
	Бигос с мясом (весна-лето)	200	14	15	12	220	33
	Компот из кураги (весна-лето)	200			31	131	361
	Хлеб белый (весна-лето)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		825	41	22	138	883	
Полдник							
	Печенье (весна-лето)	50	2	2	48	204	315,01
	Снежок (весна-лето)	200	6	5	8	172	381
	Яблоки свежие (весна-лето)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		350	8	7	65	412	
Итого за день		1 686	68	67	294	2044	

Рацион: Приходящие 12-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет (весна-лето)	200	10	15		184	182,01
	Чай с сахаром (весна-лето)	200				28	350
	Батон белый (весна-лето)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (весна-лето)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		501	16	36	39	561	
Обед							
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль) (весна-лето)	100	6	6	19	153	436
	Борщ с картофелем, капустой, мясом (весна-лето)	200	1	3	12	73	510,04
	Гарнир Рис отварной (весна-лето)	200	3	3	27	143	16,01
	Печень тушеная в соусе (весна-лето)	100	13	7	5	134	88,02
	Напиток лимонный (весна-лето)	200			25	95	373
	Хлеб белый (весна-лето)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		965	46	23	163	1001	
Полдник							
	Пряник (весна-лето)	60	3	2	47	202	319
	Кисель из кураги (весна-лето)	200			37	154	354
	Мандарины свежие (весна-лето)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		360	4	2	91	388	
Итого за день		1 826	66	61	293	1950	

Рацион: Приходящие 12-18 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша дружба с маслом (весна-лето)	200	6	11	33	244	306
	Кофейный напиток (весна-лето)	200	2	2	26	126	342
	Батон белый (весна-лето)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (весна-лето)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		501	14	34	98	719	
Обед							
	Огурец свежий (весна-лето)	60			1	8	428
	Суп гороховый с мясом (весна-лето)	200	6	5	17	137	533,02
	Гарнир каша гречка рассыпчатая (весна-лето)	200	6	5	41	232	254
	Котлета мясная (весна-лето)	100	7	7	9	115	52
	Компот из свежих плодов (весна-лето)	200			28	108	363
	Хлеб белый (весна-лето)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		925	42	21	171	1003	
Полдник							
	Зефир ванильный (весна-лето)	60			38	144	316
	Сок фруктовый (весна-лето)	200	1		23	110	382
	Яблоки свежие (весна-лето)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		360	1		70	290	
Итого за день		1 786	57	55	339	2012	

Рацион: Приходящие 12-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом (весна-лето)	200	5	8	24	182	305
	Какао с молоком (весна-лето)	200	2	2		74	340,01
	Батон белый (весна-лето)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (весна-лето)	26		19		172	967
	Сыр порциями (весна-лето)	10	2	2		24	968
Итого за Завтрак		511	15	33	63	629	
Обед							
	Салат Нептун (морская капуста, яйцо) (весна-лето)	100	11	15	3	165	444
	Суп рыбный (консервы) (весна-лето)	200	5	8	13	154	537
	Рагу из кур (весна-лето)	250	17	18	36	354	111
	Напиток из клюквы (весна-лето)	200					985,01
	Хлеб белый (весна-лето)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		915	56	45	127	1076	
Полдник							
	Булочка Домашняя (весна-лето)	80	6	3	48	237	203
	Чайный напиток Росинка (весна-лето)	200			21	85	350,04
	Мандарины свежие (весна-лето)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		380	7	3	76	354	
Итого за день		1 806	78	81	266	2059	

Рацион: Приходящие 12-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый (весна-лето)	200	4	4	18	126	518
	Кофе на молоке (весна-лето)	200	2	2	25	121	345
	Батон белый (весна-лето)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (весна-лето)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		501	12	27	82	596	
Обед							
	Салат Горошек (весна-лето)	100	6	10	4	126	435
	Рассольник с перловкой, мясом (весна-лето)	250	5	6	19	146	536
	Картофель отварной с маслом (весна-лето)	200	3	11	26	239	274
	Поджарка из рыбы с луком (весна-лето)	100	14	7	7	147	122,02
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	200				60	364
	Хлеб белый (весна-лето)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		1 015	51	38	131	1121	
Полдник							
	Гренки сдобные (весна-лето)	60	4	5	20	140	580
	Чай с лимоном (весна-лето)	200				27	347
	Яблоки свежие (весна-лето)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		360	4	5	29	203	
Итого за день		1 876	67	70	242	1920	

Рацион: Приходящие 12-18 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша дружба с маслом (весна-лето)	200	6	11	33	244	306
	Кофейный напиток (весна-лето)	200	2	2	26	126	342
	Батон белый (весна-лето)	75	6	2	39	177	588
	Сыр порциями (весна-лето)	10	2	2		24	968
	Масло сливочное (весна-лето)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		511	16	36	98	743	
Обед							
	Огурец свежий (весна-лето)	60			1	8	428
	Щи из св. капусты с картофелем мясом* (весна-лето)	250	7	7	9	126	549,05
	Плов с мясом говядины (весна-лето)	200	8	8	27	200	63,01
	Напиток из смородины черной (весна-лето)	200			15	56	361,1
	Хлеб белый (весна-лето)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		875	38	19	127	793	
Полдник							
	Булочка Дорожная (весна-лето)	80	5	9	43	262	940,01
	Йогурт питьевой (весна-лето)	200	10	3	8	140	594
	Мандарины свежие (весна-лето)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		380	16	12	58	434	
Итого за день		1 766	70	67	283	1970	

Рацион: Приходящие 12-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка "Белоснежка" из творога (весна-лето)	200	27	22	31	431	152
	Чай с лимоном (весна-лето)	200				27	347
	Батон белый (весна-лето)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (весна-лето)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		501	33	43	70	807	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец) (весна-лето)	100	2	5	12	98	449
	Свекольник (весна-лето)	200	2	5	13	100	542
	Макароны отварные (весна-лето)	200	5	4	32	161	281
	Печень по - строгановски.. (весна-лето)	100	14	8	4	148	89,03
	Компот из консервированных плодов (весна-лето)	200			43	164	360
	Хлеб белый (весна-лето)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		965	46	26	179	1074	
Полдник							
	Печенье (весна-лето)	55	2	2	53	224	315,01
	Кисель из кураги (весна-лето)	200			37	154	354
	Яблоки свежие (весна-лето)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		355	2	2	99	414	
Итого за день		1 821	81	71	348	2295	

Рацион: Приходящие 12-18 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом (весна-лето)	200	6	10	30	229	302
	Какао с молоком (весна-лето)	200	2	2		74	340,01
	Батон белый (весна-лето)	75	6	2	39	177	588
	Яйцо вареное (весна-лето)	60	6	6		79	193
	Масло сливочное (весна-лето)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		561	20	39	69	731	
Обед							
	Огурец свежий (весна-лето)	60			1	8	428
	Суп картофельный с вермишелью, мясом (весна-лето)	200	4	3	17	116	515,02
	Гарнир каша перловая рассыпчатая (весна-лето)	200	4	3	31	169	256
	Курица "по - Русски" (весна-лето)	100	12	17	6	224	106
	Компот из кураги (весна-лето)	200			31	131	361
	Хлеб белый (весна-лето)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		925	43	27	161	1051	
Полдник							
	Ватрушка с джемом (весна-лето)	80	6	7	46	258	213
	Напиток из шиповника (весна-лето)	200	1		25	107	376
	Мандарины свежие (весна-лето)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		380	8	7	78	397	
Итого за день		1 866	71	73	308	2179	

Рацион: Приходящие 12-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом (весна-лето)	200	5	8	24	182	305
	Чай Братский (весна-лето)	200	5	5	22	147	346
	Батон белый (весна-лето)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (весна-лето)	26		19		172	967
	Сыр порциями (весна-лето)	10	2	2		24	968
Итого за Завтрак		511	18	36	85	702	
Обед							
	Томаты консервированные (весна-лето)	60					1
	Суп фасолевый с мясом (весна-лето)	200	5	4	13	114	532
	Запеканка Донская рыбная (весна-лето)	100	10	3	3	76	124
	Пюре картофельное (весна-лето)	200	2	3	17	94	289
	Соус Сметанный (весна-лето)	50	1	2	3	32	489
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	200				60	364
	Хлеб белый (весна-лето)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		975	41	16	111	779	
Полдник							
	Пряник (весна-лето)	60	3	2	47	202	319
	Кисель из кураги (весна-лето)	200			37	154	354
	Яблоки свежие (весна-лето)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		360	3	2	93	392	
Итого за день		1 846	62	54	289	1873	

Рацион: Приходящие 12-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом (весна-лето)	200	6	13	38	286	306,01
	Кофейный напиток (весна-лето)	200	2	2	26	126	342
	Батон белый (весна-лето)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (весна-лето)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		501	14	36	103	761	
Обед							
	Помидор свежий (весна-лето)	60			2	14	431
	Суп "Волна" (весна-лето)	200	7	7	13	145	524
	Горошница - пюре (весна-лето)	200	12	6	32	215	265
	Биточки или котлеты кур (духовые) (весна-лето)	100	14	14	5	190	96
	Напиток из шиповника (весна-лето)	200	1		25	107	376
	Хлеб белый (весна-лето)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		925	57	31	152	1074	
Полдник							
	Зефир ванильный (весна-лето)	60			38	144	316
	Чай с сахаром (весна-лето)	200				28	350
	Мандарины свежие (весна-лето)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		360	1		45	204	
Итого за день		1 786	72	67	300	2039	
Итого за период		18 065	692	666	2962	20341	
Среднее значение за период			34,6	33,3	148,1	1017,1	

Составил _____ Харитонова Лар

Утвердил _____