

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»
А.В. Иванов
08 2024 г.
Введена в действие
приказом директора
№ 248 от 30 08 2024 г.



**Перспективное двухнедельное меню
на 2024 – 2025 учебный год
осенне – зимний 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 (осень-зима)	200	6	10	30	229	302
	Чай Братский (осень-зима)	200	5	5	22	147	346
	Батон белый (осень-зима)	75	6	2	39	177	588
	Сыр порциями (осень-зима)	10	2	2		24	968
	Масло сливочное (осень-зима)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		511	19	38	91	749	
Обед							
	Кукуруза порциями (осень-зима)	80	5	1	35	163	423
	Суп полевой (осень-зима)	200	4	3	18	115	515,03
	Бигос с мясом (осень-зима)	200	14	15	12	220	33
	Компот из кураги (осень-зима)	200			31	131	361
	Хлеб белый (осень-зима)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		845	46	23	171	1032	
Полдник							
	Печенье (осень-зима)	50	2	2	48	204	315,01
	Снежок (осень-зима)	200	6	5	8	172	381
	Яблоки свежие (осень-зима)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		350	8	7	65	412	
Итого за день		1 706	73	68	327	2193	

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 (осень-зима)	200	10	15		184	182,01
	Чай с сахаром (осень-зима)	200				28	350
	Батон белый (осень-зима)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (осень-зима)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		501	16	36	39	561	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) (осень-зима)	100	2	5	6	74	443
	Борщ с картофелем, капустой, мясом (осень-зима)	200	1	3	12	73	510,04
	Макароны отварные (осень-зима)	200	5	4	32	161	281
	Печень по - строгановски.. (осень-зима)	100	14	8	4	148	89,03
	Напиток из смородины черной (осень-зима)	200			15	56	361,1
	Хлеб белый (осень-зима)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		965	45	24	144	915	
Полдник							
	Пряник (осень-зима)	60	3	2	47	202	319
	Кисель из кураги (осень-зима)	200			37	154	354
	Мандарины свежие (осень-зима)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		360	4	2	91	388	
Итого за день		1 826	65	62	274	1864	

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 рисовая молочная с маслом (осень-зима)	200	6	13	38	286	306,01
	Кофейный напиток (осень-зима)	200	2	2	26	126	342
	Батон белый (осень-зима)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (осень-зима)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		501	14	36	103	761	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец) (осень-зима)	100	2	5	12	98	449
	Суп крестьянский с говядиной (осень-зима)	200	4	6	8	98	527,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая (осень-зима)	200	6	5	41	232	254
	Котлета мясная (осень-зима)	100	7	7	9	115	52
	Напиток из брусники (осень-зима)	200					985
	Хлеб белый (осень-зима)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		965	42	27	145	946	
Полдник							
	Ватрушка с творогом (осень-зима)	80	12	13		339	214,01
	Сок фруктовый (осень-зима)	200	1		23	110	382
	Яблоки свежие (осень-зима)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		380	13	13	32	485	
Итого за день		1 846	69	76	280	2192	

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 (осень-зима)	200	5	8	24	182	305
	Какао с молоком (осень-зима)	200	2	2		74	340,01
	Батон белый (осень-зима)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (осень-зима)	26		19		172	967
	Сыр порциями (осень-зима)	10	2	2		24	968
Итого за Завтрак		511	15	33	63	629	
Обед							
	Салат Нептун (морская капуста, яйцо) (осень-зима)	100	11	15	3	165	444
	Суп рыбный (консервы) (осень-зима)	200	5	8	13	154	537
	Жаркое по - домашнему (осень-зима)	250	13	13	34	266	42,02
	Напиток из клюквы (осень-зима)	200					985,01
	Хлеб белый (осень-зима)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		915	52	40	125	988	
Полдник							
	Зефир ванильный (осень-зима)	60			38	144	316
	Чай с лимоном (осень-зима)	200				27	347
	Мандарины свежие (осень-зима)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		360	1		45	203	
Итого за день		1 786	68	73	233	1820	

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 (осень-зима)	200	4	4	18	126	518
	Чай с молоком сгущенным (осень-зима)	200	2	2	11	67	350,03
	Батон белый (осень-зима)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (осень-зима)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		501	12	27	68	542	
Обед							
	Кукуруза с яйцом и луком (осень-зима)	80	4	11	7	143	424
	Рассольник с перловкой, мясом (осень-зима)	250	5	6	19	146	536
	Гарнир Рис отварной (осень-зима)	200	3	3	27	143	16,01
	Поджарка из рыбы с луком (осень-зима)	100	14	7	7	147	122,02
	Компот из сухофруктов (осень-зима)	200				60	364
	Хлеб белый (осень-зима)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		995	49	31	135	1042	
Полдник							
	Гренки сдобные (осень-зима)	60	4	5	20	140	580
	Чай с сахаром (осень-зима)	200				28	350
	Яблоки свежие (осень-зима)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		360	4	5	29	204	
Итого за день		1 856	65	63	232	1788	

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 пшенная молочная с маслом (осень-зима)	200	5	8	24	182	305
	Кофейный напиток (осень-зима)	200	2	2	26	126	342
	Батон белый (осень-зима)	75	6	2	39	177	588
	Сыр порциями (осень-зима)	10	2	2		24	968
	Масло сливочное (осень-зима)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		511	15	33	89	681	
Обед							
	Огурец солёный консервированный (осень-зима)	60			1	8	429
	Щи с мясом, сметаной (осень-зима)	250	5	7	8	110	504
	Плов с мясом говядины (осень-зима)	200	8	8	27	200	63,01
	Напиток из смородины черной (осень-зима)	200			15	56	361,1
	Хлеб белый (осень-зима)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		875	36	19	126	777	
Полдник							
	Булочка Домашняя (осень-зима)	80	6	3	48	237	203
	Йогурт питьевой (осень-зима)	200	10	3	8	140	594
	Мандарины свежие (осень-зима)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		380	17	6	63	409	
Итого за день		1 766	68	58	278	1867	

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 (осень-зима)	200	27	22	31	431	152
	Чай с лимоном (осень-зима)	200				27	347
	Батон белый (осень-зима)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (осень-зима)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		501	33	43	70	807	
Обед							
	Горошек зеленый (осень-зима)	80	2		5	29	419
	Свекольник (осень-зима)	200	2	5	13	100	542
	Пюре картофельное (осень-зима)	200	2	3	17	94	289
	Котлета мясная (осень-зима)	100	7	7	9	115	52
	Напиток из шиповника (осень-зима)	200	1		25	107	376
	Хлеб белый (осень-зима)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		945	37	19	144	848	
Полдник							
	Печенье (осень-зима)	55	2	2	53	224	315,01
	Компот из облепихи (осень-зима)	200					986
	Яблоки свежие (осень-зима)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		355	2	2	62	260	
Итого за день		1 801	72	64	276	1915	

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 (осень-зима)	200	6	10	30	229	302
	Какао с молоком (осень-зима)	200	2	2		74	340,01
	Батон белый (осень-зима)	75	6	2	39	177	588
	Сыр порциями (осень-зима)	10	2	2		24	968
	Масло сливочное (осень-зима)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		511	16	35	69	676	
Обед							
	Салат Чиполино (осень-зима)	80		8	4	60	425
	Суп овощной с мясом (осень-зима)	200	4	4	10	92	528
	Гарнир каша перловая рассыпчатая (осень-зима)	200	4	3	31	169	256
	Гуляш (осень-зима)	100	12	13	6	143	39,01
	Компот из кураги (осень-зима)	200			31	131	361
	Хлеб белый (осень-зима)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		945	43	32	157	998	
Полдник							
	Ватрушка с джемом (осень-зима)	80	6	7	46	258	213
	Сок фруктовый (осень-зима)	200	1		23	110	382
	Мандарины свежие (осень-зима)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		380	8	7	76	400	
Итого за день		1 836	67	74	302	2074	

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 гречневая молочная с маслом (осень-зима)	200	7	12	28	246	300
	Чай Братский (осень-зима)	200	5	5	22	147	346
	Батон белый (осень-зима)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (осень-зима)	26		19		172	967
	Яйцо вареное (осень-зима)	60	6	6		79	193
Итого за Завтрак		561	24	44	89	821	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец) (осень-зима)	100	2	5	12	98	449
	Суп фасолевый с мясом (осень-зима)	200	5	4	13	114	532
	Запеканка Донская рыбная (осень-зима)	100	10	3	3	76	124
	Гарнир Рис отварной (осень-зима)	200	3	3	27	143	16,01
	Соус Томат (осень-зима)	50		2	2	27	492
	Компот из консервированных плодов (осень-зима)	200			43	164	360
	Хлеб белый (осень-зима)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		1 015	43	21	175	1025	
Полдник							
	Пряник (осень-зима)	55	3	2	43	185	319
	Кисель из кураги (осень-зима)	200			37	154	354
	Яблоки свежие (осень-зима)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		355	3	2	89	375	
Итого за день		1 931	70	67	353	2221	

Рацион: Приходящие 12-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (осень-зима)	200	4	4	19	127	521
	Кофейный напиток (осень-зима)	200	2	2	26	126	342
	Батон белый (осень-зима)	75	6	2	39	177	588
	Масло сливочное (осень-зима)	26		19		172	967
Итого за Завтрак		501	12	27	84	602	
Обед							
	Томаты консервированные (осень-зима)	60					1
	Суп гороховый с мясом (осень-зима)	200	6	5	17	137	533,02
	Пюре картофельное (осень-зима)	200	2	3	17	94	289
	Биточки или котлеты кур (духовые) (осень-зима)	100	14	14	5	190	96
	Напиток из шиповника (осень-зима)	200	1		25	107	376
	Хлеб белый (осень-зима)	75	6	1	37	170	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	90	17	3	38	233	583,01
Итого за Обед		925	46	26	139	931	
Полдник							
	Бутерброд горячий с сыром (осень-зима)	60	6	9	19	142	576
	Чай с лимоном (осень-зима)	200				27	347
	Мандарины свежие (осень-зима)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		360	7	9	26	201	
Итого за день		1 786	65	62	249	1734	
Итого за период		18 140	682	667	2804	19668	
Среднее значение за период			34,1	33,4	140,2	983,4	