



Директор МКОУ «Советская СШ»  
«Советская»  
Н.Н. Андреева

УТВЕРЖДАЮ



Индивидуальный предприниматель  
О.Г. Шевченко

**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

на период с сентября по декабрь 2022 года

Возраст: 12-18 лет

## примерное рекомендованное меню горячих завтраков

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	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	210	4,52	4,07	35,46	197	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. с.193	24,83
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 рецептов 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
	колбасные изделия	49	7,41	9,56	0,78	130,28	№ 275, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. с.628	15,95
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		649	21,87	22,38	101,94	689,68		97,20
неделя 1								
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	28	25,00	61	590,99	№ 391, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2005г. с. 628	48,47
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 рецептов 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	15,95
	крекер	20	1,7	4,84	11,5	97	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		630	39,3	33,32	123,38	965,89		97,20
неделя 1								
день 3	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. с. 319	15,89
завтрак	еосиска отварная	100	11,26	23,05	1,34	262,72	№ 275, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г. с.628	37,58
	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 (сезонно)	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	15,95
	вафля	15	0,51	4,53	9,71	80,85	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		725	19,88	39,12	83,73	745,97		97,20

неделя 1								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	205	8,46	6,1	75,78	391,26		
завтрак	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	35,78
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	12,69
	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.	3,00
	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	9,67
	крекер	20	1,7	4,84	11,5	97	ПР	15,95
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	4,94
итого за завтрак		600	20,98	30,59	144,66	936,31		15,17
неделя 1								97,20
день 5	макароньы 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	11,05
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.	42,42
	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	9,02	87,4	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	15,95
	вафля	15	0,51	4,53	9,71	80,85	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		725	35,03	41,55	90,09	848,69		97,20

возрастная категория: 12-18 лет

прием пищи	наименование блюда	выход 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 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197	№ 168, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	35,78
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		3,00
завтрак	колбасные изделия	49	7,41	9,56	0,78	130,28	№ 275, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	15,95
	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
	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	зефир	35	0,28	0	27,48	106,4	ПР	15,17
итого за завтрак неделя 2		554	21,13	22,8	107,79	726,58		97,20
день 7	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	15,89
завтрак	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203	№ 591, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А.Здобнов и В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. 205г. С.268	31,58
	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 рецептур 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	9,02	87,4	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лалшиной В.Т. 2004г. с.90	15,95
	крекер	20	1,7	4,84	11,5	97	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак неделя 2		730	39,35	36,96	126,4	919,03		97,20
день 8	плов из птицы	210	25,38	21,25	44,61	471,25	304	40,78
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	15,95
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	икра кабачковая	100	1,2	4,71	7,71	78	№ 23, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	15,17
итого за завтрак неделя 2		600	35,16	44,3	109,18	940,25		97,20
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	11,05

день 9	тефтели мясные	100	16,9	17,7	9	262,34	№ 287, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	37,42
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 рецептов 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	9,02	87,4	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	15,95
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		725	25,44	27,93	70,33	635,19		97,20
неделя 2	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	15,89
день 10	сосиска отварная	100	11,26	23,05	1,34	262,72	№ 275, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	37,58
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 рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.398	4,67
	горошек зеленый консервированный	60	3,6	0,1	9,8	55	ПР	15,95
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	бутерброд с повидлом	70	4,4	2,4	39,9	199,2	№ 2, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	15,17
итого за завтрак		655	23,02	27,62	91,6	682,77		97,20
итого за 10 дней			281,16	326,57	1132,83	8090,36		
среднее значение за период			28,116	32,657	113,283	809,036		
содержание Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			3,2	3,1	12,25			