

*Применение к контракту
№ 123456789 от 22.10.24.*

"Согласовано"

Директор ГКОУКО
"Калужская школа "Гармония"
О.В.Филоненко



Утверждаю

Руководитель ИП Сарычева Т.С.
Т.С. Сарычева



Примерное 10-ти дневное цикличное меню

**для организации горячего питания обучающихся в государственных и
муниципальных общеобразовательных учреждениях детей возрастной группы**

12 лет и старше январь-май 2025 г.

г.Калуга 2024 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша геркулесовая вязкая с маслом сливочным	240/5	10	12	44	322	302
	Кофейный напиток на молоке	200/15	2	2	23	119	692
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3	11	17	179	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	40	3	1	21	109	13 002
Итого за Завтрак 1			18	26	105	729	
Обед	Овощи по сезону (Икра кабачковая)	100	2	7,6	7	79	119
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	5	9	24	159	140
	Плов из птицы	180/100	26	28	49	552	492
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/2			10	43	685
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			37	43	121	984	
Итого за день			55	69	226	1713	

(лист 2)

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный	120	12	21	2	249	340
	Овощи по сезону (Салат из отварной свеклы)	100	1	6	8	94	34
	Булочка сдобная сладкая	75	7	6	38	230	766
	Чай с сахаром	200/15			10	40	685
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	40	3	1	21	109	13 002
Итого за Завтрак 1			23	34	79	722	
Обед	Яблоки	100			10	47	11 001
	Суп картофельный с горохом на бульоне	250	4	9	25	158	139
	Тефтели из говядины с соусом	80/30	9	13	11	200	462/593
	Макароны отварные	180	7	7	42	257	516
	Компот из сухофруктов	200	1		43	102	639
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			25	30	160	903	
Итого за день			48	64	239	1625	

(лист 3)

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	235/5	10	10	50	332	302
	Бутерброд с сыром	40/15	7	5	15	133	3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	40	3	1	21	109	13 002
	Кофейный напиток на молоке	200/15	3	3	13	85	692
Итого за Завтрак 1			23	19	99	659	
Обед	Овощи по сезону (Салат из отварной моркови с маслом растительным)	100	1	5	7	78	42
	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	3	11	10	106	124
	Биточки рыбные с соусом	70/30	13	10	14	198	388/593
	Рис отварной	180	4	10	47	298	511
	Напиток из плодов шиповника	200			20	80	705
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003	
Итого за Обед			25	37	127	899	
Итого за день			48	56	226	1558	

(лист 4)

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка творожная с манной крупой	235	29	20	54	525	366
	Пирожок с повидлом	75	4	1	42	197	738
	Кисель витаминизированный	200			14	72	648
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	40	3	1	21	109	13 002
Итого за Завтрак 1			36	22	131	903	
Обед							
	Овощи по сезону (салат Степной)	100	1	15	7	172	25
	Суп картофельный с крупой на бульоне	250	2	3	17	109	138
	Печень по-строгановски	100	14	11	7	194	431
	Пюре картофельное	180	4	7	26	182	520
	Компот из сухофруктов	200	1		43	102	639
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			26	39	129	898	
Итого за день			62	61	260	1801	

(лист 5)

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная манная с маслом сливочным	235/5	8	9	48	305	302
	Бутерброд с сыром	40/15	7	5	15	133	3
	Какао на молоке	200/15	7	7	21	170	693
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	40	3	1	21	109	13 002
Итого за Завтрак 1			24	25	110	760	
Обед							
	Овощи по сезону (огурец соленый)	100	1	3	2	44	38
	Суп из овощей на бульоне	250	2	5	11	100	135
	Биточки куриные с соусом	70/30	12	19	19	293	500/593
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	47	305	508
	Чай с сахаром	200/15			10	40	685
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			29	37	118	921	
Итого за день			53	62	228	1681	

(лист 6)

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	240/5	8	10	36	266	302
	Кофейный напиток на молоке	200/15	3	3	13	85	692
	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3	11	17	179	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	100	8	3	53	273	13 002
Итого за Завтрак 1			22	27	119	803	
Обед							
	Овощи по сезону (Салат картофельный с морковью)	100	2	2	7	52	40
	Борщ из капусты с картофелем и сметаной на бульоне	250	4	11	15	127	110
	Птица тушеная в соусе	100	13	13	4	181	318
	Рис отварной	180	4	10	47	291	511
	Чай с сахаром	200/15			10	40	685
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед			26	45	116	919	
Итого за день			48	72	235	1722	

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Запеканка рисовая с соусом кисель	195/100	12	11	81	476	314
	Какао на молоке	200/15	7	7	21	170	693
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	40	3	1	21	109	13 002
	Итого за Завтрак 1		22	19	123	755	
Обед	Овощи по сезону (Салат из отварной моркови с маслом растительным)	100	1	5	7	78	42
	Суп крестьянский с крупой на бульоне	250	2	4	16	112	134
	Ёжики из говядины с соусом	70/30	18	12	16	245	53,03
	Макароны отварные	180	7	7	42	257	516
	Компот из сухофруктов	200	1		43	102	639
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
Итого за Обед		33	29	153	933		
Итого за день		55	48	276	1688		

(лист 8)

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный	120	12	21	2	249	340
	Кофейный напиток на молоке	200/15	3	3	13	85	692
	Бутерброд с сыром	40/15	7	5	15	133	3
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
	Итого за Завтрак 1		20	23	104	699	
Обед	Овощи по сезону (Винегрет овощной)	100	1	10	8	132	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	250	5	9	24	159	140
	Рыба припущенная с овощами	70/30	15	8	2	184	371
	Пюре картофельное	180	4	9	26	198	520
	Компот из яблок	200			24	99	631
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
	Итого за Обед		29	37	113	911	
Итого за день		51	60	213	1595		

(лист 9)

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	215/20	39	22	73	575	362
	Плюшка Московская	75	5	6	21	150	766
	Кисель витаминизированный	200			21	83	648
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	40	3	1	21	109	13 002
	Итого за Завтрак 1		47	29	136	917	
Обед	Овощи по сезону (Салат из отварной свеклы с зеленым горошком)	100	1	6	7	88	35
	Суп рассольник на бульоне	250	2	5	13	109	130
	Котлета куриная с соусом	70/30	12	13	15	229	499/593
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	47	305	508
	Компот из сухофруктов	200	1		43	102	639
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
	Хлеб ржаной	30	2		13	57	13 003
	Итого за Обед		30	34	154	972	
Итого за день		77	63	290	1889		

Рацион: 12-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Котлета куриная с соусом	70/30	12	13	15	229	499/593
	Макароны отварные	195	7	7	46	278	516
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/2			10	43	686
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	40	3	1	21	109	13 002
Итого за Завтрак 1			22	21	92	359	
Обед	Яблоки	100			10	47	11 001
	Суп картофельный с горохом на бульоне	250	4	9	25	158	139
	Рагу овощное с мясом птицы	180/100	18	33	22	430	59
	Напиток из плодов шиповника	200			20	80	705
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта 1	30	2	1	16	82	13 002
	Хлеб ржаной	30	2	0	13	57	13 003
Итого за Обед			23	41	102	842	
Итого за день			46	62	185	1459	

Примечание:

1. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных школах. Хлебпродинформ. Москва. 2004г.
2. Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Москва Дели плюс 2016г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник М: ДеЛипринт, 2007г. Скурихины И.М. Тутельян В.А.
4. Внутренние рецептуры предприятия.