

Согласовано

и.о директора

МКОУ "Логовская СШ"

Свистова Л.А.

13.01.2025



Утверждаю
ИП Шевченко О.Г.
13.01.2025

5 дневное меню горячих завтраков учащихся МКОУ "Логовская СШ"

возрастная категория: 12-18 лет.

| приемы пищи | наименование блюда | вес блюда (г) | 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 | 220 | 9,01 | 12,3 | 25,64 | 309,25 | № 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193 | 43,12 |
| день 1 | хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,43 | 0,3 | 15,33 | 75,3 | ПР | 4,00 |
| завтрак | чай с сахаром | 200 | 0,14 | 0,01 | 14,33 | 51,44 | № 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 | 5,57 | 5,42 | 0,04 | 54,45 | ПР | 12,69 |
| | булочка к чаю | 30 | 2,16 | 2,88 | 13,22 | 95,1 | ПР | 15,95 |
| | ФРУКТЫ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | № 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г. | 20,91 |
| итого за завтрак | | 595 | 19,71 | 21,31 | 78,36 | 632,54 | | 101,34 |
| неделя 1 | пельмени с заправкой (смет. сл масло) | 260 | 14,75 | 19,02 | 44,2 | 398 | ПР | 66,76 |
| день 2 | хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,43 | 0,3 | 15,33 | 75,3 | ПР | 4,00 |
| завтрак | кофейный напиток | 200 | 0,28 | 2,05 | 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 | 2,2 | 0,1 | 9,8 | 55 | ПР | 20,91 |
| итого за завтрак | | 550 | 19,66 | 21,47 | 85,28 | 628,9 | | 101,34 |
| неделя 1 | пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 173,26 | № 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.319 | 18,89 |
| день 3 | котлета мясная | 100 | 13,25 | 8,85 | 15,7 | 228,75 | ПР | 52,87 |
| завтрак | хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,43 | 0,3 | 15,33 | 75,3 | ПР | 4,00 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,14 | 0,01 | 14,33 | 51,44 | № 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 | 1,06 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | № 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90 | 20,91 |
| итого за завтрак | | 610 | 20,55 | 20 | 78,54 | 614,65 | | 101,34 |
| неделя 1 | блины с начинкой (сгущенка) | 275 | 11,03 | 7,24 | 49 | 325 | ПР | 54,07 |
| день 4 | сыр российский | 15 | 5,57 | 5,42 | 0,04 | 54,45 | ПР | 12,69 |
| завтрак | хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,43 | 0,3 | 15,33 | 75,3 | ПР | 4,00 |
| | кофейный напиток | 200 | 0,28 | 2,05 | 15,95 | 100,6 | № 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. | 9,67 |
| | печенье | 30 | 1,2 | 5,9 | 6,2 | 65 | ПР | 20,91 |
| итого за завтрак | | 550 | 20,51 | 20,91 | 86,52 | 620,35 | | 101,34 |

| | | | | | | | | |
|------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|---|--------|
| неделя 1 | макароны отварные | 180 | 3,45 | 3,65 | 32,02 | 180 | № 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317 | 14,05 |
| день 5 | куриные окорочка отварные с маслом | 100 | 14,52 | 13,54 | 8,97 | 256 | № ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г. | 57,71 |
| завтрак | хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,43 | 0,3 | 15,33 | 75,3 | ПР | 4,00 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,14 | 0,01 | 14,33 | 51,44 | № 943,сборник рецептур 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 | 1,06 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | № 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90 | 20,91 |
| итого за завтрак | | 610 | 21,6 | 22,58 | 79,3 | 648,64 | | 101,34 |
| неделя 2 | каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая | 210 | 12,35 | 12,54 | 38,98 | 346 | № 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193 | 54,07 |
| день 6 | хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,43 | 0,3 | 15,33 | 75,3 | | 4,00 |
| завтрак | ФРУКТЫ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | № 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г. | 20,91 |
| | кофейный напиток | 200 | 0,28 | 2,05 | 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 | 5,57 | 5,42 | 0,04 | 54,45 | ПР | 12,69 |
| итого за завтрак | | 555 | 21,03 | 20,71 | 80,1 | 623,35 | | 101,34 |
| неделя 2 | гречка отварная | 180 | 7,95 | 4,6 | 20,21 | 200,2 | № 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315 | 18,89 |
| день 7 | гуляш | 100 | 7,23 | 9,23 | 5,1 | 154 | № 591,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268 | 46,87 |
| завтрак | хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,43 | 0,3 | 15,33 | 75,3 | ПР | 4,00 |
| | 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 | 1,06 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | № 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90 | 20,91 |
| итого за завтрак | | 610 | 19,33 | 19,3 | 81,3 | 648,2 | | 101,34 |
| неделя 2 | плов из птицы | 275 | 12,3 | 10,2 | 45,62 | 378,12 | № 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296 | 59,07 |
| день 8 | сыр российский | 15 | 5,57 | 5,42 | 0,04 | 54,45 | ПР | 12,69 |
| завтрак | хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,43 | 0,3 | 15,33 | 75,3 | ПР | 4,00 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,14 | 0,01 | 14,33 | 51,44 | № 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398 | 4,67 |
| | печенье | 30 | 1,2 | 5,9 | 6,2 | 65 | ПР | 20,91 |
| итого за завтрак | | 550 | 21,64 | 21,83 | 81,52 | 624,31 | | 101,34 |
| неделя 2 | макароны отварные | 180 | 3,45 | 3,65 | 32,02 | 198,82 | № 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317 | 14,05 |
| день 9 | тефтели мясные | 100 | 11,02 | 8,32 | 5,98 | 158 | № 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628 | 52,71 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|-----|---------------|---------------|---------------|----------------|---|--------|
| завтрак | хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,43 | 0,3 | 15,33 | 75,3 | ПР | 4,00 |
| | кофейный напиток | 200 | 0,28 | 2,05 | 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 | 1,06 | 5,08 | 8,65 | 85,9 | № 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90 | 20,91 |
| итого за завтрак | | 610 | 18,24 | 19,4 | 77,93 | 618,62 | | 101,34 |
| неделя 2 | гречка отварная | 180 | 7,95 | 4,6 | 20,21 | 200,2 | № 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315 | 18,89 |
| день 10 | шницель | 100 | 8,6 | 16,31 | 22,36 | 228,75 | ПР | 52,87 |
| завтрак | хлеб пшеничный 1 сорт | 30 | 2,43 | 0,3 | 15,33 | 75,3 | ПР | 4,00 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,14 | 0,01 | 14,33 | 51,44 | № 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 | 2,2 | 0,1 | 9,8 | 55 | ПР | 20,91 |
| итого за завтрак | | 570 | 21,32 | 21,32 | 82,03 | 610,69 | | 101,34 |
| итого за 10 дней | | | 203,59 | 208,83 | 810,88 | 6270,25 | | |
| среднее значение за период | | | 20,359 | 20,883 | 81,088 | 627,025 | | |
| содержание Б,Ж,У в меню за период в % | | | 3,2 | 3,1 | 12,25 | | | |
| от калорийности | | | | | | | | |