

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель
Яковлева М.Ф.

« 1 » сентября 2024 год

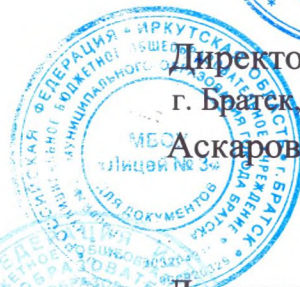


Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №15»
г. Братск, ул. Енисейская 40
Попова Е.И.



Директор МБОУ «Лицей №3»
г. Братск, ул. Заводская 5Б
Аскарова М.А.



Директор МБОУ «СОШ №8»
г. Братск, п. Сухой, ул. Социалистическая 14а
Ярцева Л.Н.



« 1 » сентября 2024 год

ПРИМЕРНОЕ двадцатидневное ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Предприятие общественного питания при общеобразовательных школах

На 2024-2025 учебный год

Возраст: 12-18 лет

г. Братск 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12 лет и старше		Сезон: осень-зима		Неделя: 1		День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры,гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	100	11	8	3	147	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	190	3	6	35	218	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22	18	81	609	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Борщ "Вегетарианский"	250	2	3	7	82	506
	Ежики мясные	100	15	19	11	285	41,02
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	23	188	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
Итого за Обед		940	32	32	108	874	
Итого за день		1 494	54	50	189	1 483	

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 1		День: вторник	
			Пищевые вещества	Энергетиче	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
завтрак	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая с мясом	240	18	18	62	406	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
	Итого за завтрак	554	24	23	102	644	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Суп "Волна"	250	4	6	11	82	524,01
	Котлета домашняя паровая	100	15	11	11	280	753
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
	Итого за Обед	926	39	22	111	873	
Итого за день		1 480	63	45	213	1 517	

(лист 3)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Запеканка творожно-апельсиновая	240	19	10	62	356	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07

	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	28	15	130	719	
Обед							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
	Рассольник Ленинградский	250	2	6	13	104	534,02
	Гуляш мясной	100	12	13	5	268	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	180	4	5	33	207	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	26	29	112	879	
Итого за день		1 480	54	44	242	1 598	

(лист 4)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Фишболы под молочным соусом (рыба).	100/50	8	17	33	199	142,03
	Картофельное пюре	190	4	6	26	169	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		604	20	27	100	602	
Обед							
	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2	7	7	87	527,01
	Плов из курицы	280	10	10	47	370	108

	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		676	21	27	121	862	
Итого за день		1 280	41	54	221	1 464	

(лист 5)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Бефстроганов с курицей	100	12	11	18	164	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	38	218	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	23	22	99	589	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	6	71	549,02
	Жаркое по - домашнему	280	8	15	36	353	42,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
Итого за Обед		940	19	22	106	734	
Итого за день		1 494	42	44	205	1 323	

(лист 6)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: понедельник

			Пищевые вещества		Энергетиче	
--	--	--	------------------	--	------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Белки, гр	Жиры,гр	Углеводы, гр	ская ценность, Ккал	№ рецептуры
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	150	5	3	25	134	370
	Запеканка "Нежная" с творогом	90	6	7	22	201	156
	Молоко сгущенное	25	2	2	13	74	пром
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Булочка бутербродная	50	4	3	26	141	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
	Итого за завтрак	355	23	20	105	694	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Суп рыбный (консервы)	250	6	10	11	131	537
	Котлета мясная	100	7	7	15	177	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	180	2	7	37	217	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
	Итого за Обед	976	23	35	129	932	
Итого за день		1 331	46	55	234	1 626	

2	7	39	248
---	---	----	-----

(лист 7)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры,гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Омлет	230	13	14	23	384	648

Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2	6	13	103	510,03
Плов из курицы	280	10	10	47	370	108
Компот из сухофруктов	200			16	67	364
Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед	936	20	21	121	773	
Итого за день	1 590	46	55	219	1 500	

(лист 9)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Котлета или биточки или шницели мясные	100	16	19	14	309	52,01
	Капуста тушеная	180	3	4	9	106	226
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	16		12		106	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		560	24	36	61	707	
Обед							
	Огурец свежий с маслом растительным	100	1	5	3	53	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	250	4	9	8	89	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	100	11	10	13	171	411
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	28	30	110	749	
Итого за день		1 486	52	66	171	1 456	

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Суфле мясное	100	7	5	20	175	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	38	218	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22	20	101	651	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп овощной со сметаной	250	2	6	8	79	528,02
	Биточки или котлеты кур (духовые)	100	7	5	30	198	467
	Соус Молочный	50	2	3	4	53	484
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок)	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		976	30	19	125	804	
Итого за день		1 530	52	39	226	1 455	

Рацион: 12 лет и старше		Неделя: 3		День: понедельник			
			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	100	11	8	3	147	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	200	2	3	44	254	16,02
	Чай Братский с молоком	200	3	1	25	90	346
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		564	21	13	100	636	
Обед							
	Огурец св. с кукурузой	100	1	9	6	112	431,03
	Суп лапша домашняя	250	2	4	11	85	499,01
	Котлета домашняя паровая	100	15	11	11	280	753
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	30	31	102	882	
Итого за день		1 490	51	44	202	1 518	

(лист 12)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Огурец св. с горошком	50	1	4	2	51	431,09
	Печень в соусе молочном	90	4	3	15	209	430
	Макароны отварные (рожки)	150	5	8	30	176	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром

	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		570	19	21	95	725	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп полевой	250	3	7	16	109	515,03
	Биточки куриные	100	13	13	18	234	103,02
	Картофель молочный	180	4	6	23	156	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	29	26	130	834	
Итого за день		1 496	48	47	225	1 559	

(лист 13)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Суфле творожно-морковное	230	14	14	32	269	171,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22	26	95	669	
Обед							
	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	13	90	516,04
	Гуляш из рыбы	100	13	12	5	144	614

Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед	926	28	33	107	701	
Итого за день	1 480	50	59	202	1 370	

(лист 14)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Фрикадельки Любимые	90	11	10	3	230	991,02
	Гарнир Рис с морковью	200	5	11	52	287	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21	22	98	724	
Обед							
	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Борщ с фасолью	250	4	10	17	88	5
	Бефстроганов с курицей	100	11	11	18	155	32,02
	Гарнир гречка с овощами	180	6	8	19	158	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	30	29	119	714	
Итого за день		1 480	51	51	217	1 438	

(лист 15)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак	Ёжики кур с овощами	100	9	7	11	277	98
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	38	218	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
	Итого за завтрак	554	20	18	89	688	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп картофельный с сыром	250	6	10	12	129	526,01
	Биточки мясные на пару	100	6	12	24	294	52
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
	Итого за Обед	926	31	27	119	903	
Итого за день		1 480	51	45	208	1 591	

(лист 16)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							

	Каша пшенная молочная с маслом	160	5	3	18	143	383
	Запеканка "Нежная" с творогом	90	6	7	22	201	156
	Молоко сгущенное	25	2	2	13	74	пром
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Какао на концентрированном молоке	200	3	3	18	107	341,01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		565	25	25	109	798	
Обед							
	Огурец свежий с маслом растительным	100	1	5	3	53	428,03
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	13	90	516,04
	Биточки школьные мясные	100	12	13	15	305	35,01
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	180	3	6	34	189	256
	Напиток "Мандаринка"	200			14	56	378,01
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	25	34	121	895	
Итого за день		1 491	50	59	230	1 693	

(лист 17)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	230	12	15	79	445	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром

	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21	21	116	696	
Обед							
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп гороховый	250	5	6	15	102	533
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	280	9	18	51	514	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	22	24	125	892	
Итого за день		1 480	43	45	241	1 588	

(лист 18)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Гуляш из курицы с луком	100	11	8	3	148	513
	Гарнир Рис отварной	190	2	7	39	248	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21	19	83	630	
Обед							
	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	6	71	549,02
	Фрикадельки Любимые	100	11	11	3	247	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром

	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	26	33	89	835	
Итого за день		1 480	47	52	172	1 465	

(лист 19)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Тефтели мясные	60/50	11	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (спагетти)	200	7	10	25	238	268,08
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		580	23	28	80	629	
Обед							
	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп крестьянский со сметаной	250	2	6	7	83	527,01
	Запеканка рыбацкая	100	11	13	28	189	121,01
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	25	25	127	734	
Итого за день		1 506	48	53	207	1 363	

(лист 20)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
завтрак							
	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Омлет с сыром	190	14	23	38	420	192

	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21	24	85	656	
Обед							
	Кукуруза порциями	100	2	1	11	64	пром
	Суп лапша домашняя	250	2	4	11	85	499,01
	Ёжики кур	100	11	11	14	138	520
	Пюре картофельно - морковное	180	4	2	21	117	270
	Сок фруктовый	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	27	18	119	698	
Итого за день		1 480	48	42	204	1 354	
Завтрак за период			447	455	1 904	13 485	
Обед за период			546	550	2 306	16 381	
Итого за период		29 958	1000	1103	4157	29936	
Среднее за завтрак			22,5	22,75	95,2	674,25	
Среднее за обед			27	27,85	115,3	821,75	
Среднее значение за период			49,5	50,6	210,65	1496	

P.S. обозначение - **пром** - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

Рецептуры блюд использованы из источников:

1. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год. Издание министерство торговли г. Москва
2. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 год. Издание министерство торговли г. Москва
3. Картотека блюд для детского питания в дошкольных учреждениях г. Братска. Утверждена от 29.03.2012. Приказ № 194, на основе источника рецептов блюд автора Снигур М. И, Корешков З.Т.. издания 1988, 2020 годов.