

директор СОУ ДАСОВАНО
 директор КСШ школы №10 по Белореченска



2024 г.

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,8	6,3	28,5	205,6	324	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	65	7,0	13,6	15,2	212,7	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	14,0	91,9	379	2017
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
Итого за прием пищи:	605	22,2	23,2	92,0	673,7		
Обед							
ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВОЙ ИКРЫ И ВАРЕНОГО ЯЙЦА 60/40	100	6,1	9,8	4,9	132,7	ТТК 111	2022
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	4,0	21,6	141,6	111	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,1	6,1	26,2	182,6	312	2017
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	100	8,4	7,9	20,5	141,1	ТТК 211	2023
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	
Итого за прием пищи:	920	28,9	28,8	146,9	933,7		
Всего за день:		51,1	52,0	238,9	1 607,4		

2 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	71	2017
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,4	4,7	17,1	136,0	321	2017
МЯСО ТУШЕНОЕ	110	8,9	15,3	23,8	279,0	256	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	5,9	5,5	23,8	173,8	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
Итого за прием пищи:	660	23,6	26,0	89,8	713,6		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90,1	ТТК 2	2022
ЩИ НОВГОРОДСКИЕ	250	1,8	3,9	8,0	89,1	287	2022
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 200/20	220	18,8	21,0	45,9	478,2	223	2017
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	14,2	95,9	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	
Итого за прием пищи:	1040	37,3	38,4	129,1	1 058,1		
Всего за день:		61,0	64,3	218,9	1 771,6		

3 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ	100	1,6	1,2	9,8	59,5	ТТК43	2023
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	5,9	25,8	177,3	312	2017
КНЕЛИ РЫБНЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ 120/30	150	13,7	12,1	22,7	248,0	271	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	349	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
Итого за прием пищи:	690	23,5	19,5	94,6	651,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,4	6,1	8,3	93,5	52	201
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 250/20	270	6,7	9,1	12,0	141,7	172	2024
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	20,8	20,6	35,6	410,3	311	2008

СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	2017
Итого за прием пищи:	980	36,4	37,3	141,3	1 037,7		
Всего за день:		59,9	56,8	235,8	1 689,0		

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	130	1,2	0,3	10,5	55,9	740	2022
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯГОДАМИ С ЯБЛОКОМ	220	13,4	20,1	32,3	421,1	240	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	10,7	81,6	382	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
Итого за прием пищи:	580	21,6	23,4	77,0	670,5		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,7	5,1	7,6	83,6	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2,3	2,5	15,4	116,3	98	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	13,2	14,1	16,1	179,1	259	2017
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	5,9	5,5	23,8	173,8	386	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ /ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	55	4,1	5,4	40,9	229,4		
Итого за прием пищи:	915	33,7	33,2	145,8	982,1		
Всего за день:		55,3	56,6	222,8	1 652,6		

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	71	2017
МАКАРОННИК С СУБПРОДУКТАМИ ГОВЯЖЬИМИ	200	17,9	19,7	36,6	375,1	285	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,7	2,2	2,9	34,0	372	2016
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,6	0,2	18,9	91,4	388	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
Итого за прием пищи:	570	22,8	22,5	78,6	601,6		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90,1	ТТК 2	2022
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ / СМЕТАНА 250/5	255	2,0	4,4	12,5	105,0	82	2017
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	180	6,5	5,2	31,7	165,4	ТТК 181	2023
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	9,1	10,2	11,1	182,5	322	2016
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,4	1,4	2,0	23,5	366	2016
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,4	0,2	17,5	80,9	ТТК	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,0	0,4	19,1	91,8	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	
Итого за прием пищи:	1140	32,0	32,1	137,7	962,3		
Всего за день:		54,9	54,6	216,3	1 563,9		

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338	2017
ФРИТАТА ИЗ ЯИЦ С ОВОЩАМИ	180	11,9	15,9	6,0	224,1	201	2024
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	5,9	5,5	23,8	173,8	386	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / НЕ КРЕМОВЫЕ/	20	1,5	2,0	14,9	83,4	ПП	
Итого за прием пищи:	570	22,5	24,1	72,4	614,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	1,4	6,1	6,6	87,6	55	2011
УХА РОСТОВСКАЯ	250	11,1	5,8	15,0	162,2	106	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	7,7	19,6	177,5	143	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	150	8,3	10,2	16,6	227,8	278	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2017

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	
Итого за прием пищи:	950	30,2	30,5	110,1	894,4		
Всего за день:		22,5	54,6	182,4	1 509,0		

2 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ	100	1,8	5,1	6,2	78,8	40	2012
АЗУ С КАРТОФЕЛЕМ И ГОВЯДИНОЙ	200	14,2	13,0	35,8	363,0	260	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	10,3	59,0	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	
Итого за прием пищи:	550	21,4	19,6	77,5	619,3		
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ	100	1,5	7,1	3,8	86,1	52	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 250/20	270	10,6	5,9	36,1	246,6	102	2017
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	3,8	7,2	22,0	179,1	181	2008
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ	100	9,5	10,8	10,8	178,6	ТТК 269	2024
КИСЕЛЬ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	18,4	73,8	355	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	
Итого за прием пищи:	1130	36,8	36,4	138,3	1 048,5		
Всего за день:		58,2	56,1	215,7	1 667,8		

3 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С ШОКОЛАДНЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	45	2,4	9,0	15,2	183,3	1	2011
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	180	7,2	9,2	29,9	231,8	184	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП	
МОЛОКО ПРОМ ПРОИЗВОДСТВА Т/П ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП	
Итого за прием пищи:	645	18,1	23,5	86,6	666,1		
Обед							
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90,1	ТТК 2	2022
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ СО СМЕТАНОЙ 250/5	255	2,9	4,8	16,4	125,7	ТТК	2023
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	35,2	247,2	323	2008
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ 100/30	130	10,0	11,0	11,7	156,8	278	2011
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЛИМОНОМ И ЯБЛОКОМ	200	0,2	0,0	10,8	45,3	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	110	0,4	0,4	10,8	51,7	338	2017
Итого за прием пищи:	1065	25,6	27,6	137,3	920,1		
Всего за день:		43,7	51,1	223,9	1 586,2		

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	71	2017
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	4,3	5,3	35,4	207,1	313	2011
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	120	12,9	14,9	7,7	209,0	241	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,6	2,2	3,6	40,0	366	2016
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,3	20,1	94,7	ПП	
Итого за прием пищи:	690	22,6	23,0	88,0	647,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1,3	5,0	7,5	80,9	68	2022
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	3,9	14,7	106,4	96	2017

МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	11,3	13,7	26,0	316,1	206	2011
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	220	6,1	5,3	18,1	150,0	386	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,0	81,6	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	150	1,4	0,3	12,2	64,5	740	2022
Итого за прием пищи:	1010	28,4	28,8	120,6	917,9		
Всего за день:		51,1	51,7	208,6	1 565,0		

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКАМИ	100	0,7	0,1	4,4	23,6	70	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,3	20,5	35,8	399,4	291	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 1 ВАРИАНТ	200	0,4	0,2	13,6	60,5	375	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,1	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
Итого за прием пищи:	550	22,0	21,1	77,4	595,4		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	1,9	8,9	7,7	119,0	ПП	2022
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,3	4,5	20,4	131,2	113	2011
РЫБА АППЕТИТНАЯ ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	200	9,8	11,1	29,6	254,4	385	2004
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,3	66,6	378	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП	
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338	2017
Итого за прием пищи:	940	22,2	26,6	115,3	786,7		
Всего за день:		44,2	47,7	192,7	1 382,1		

ИТОГО ПО ЦИКЛИЧНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			

Итого						
Итого за весь период		501,8	545,7	2 156,1	15 994,8	
Среднее значение за период		41,8	45,5	179,7	1 332,9	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		1,0	1,0	4,0		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей			
12-18 лет		Завтрак	Обед
Итого за весь период		6 110,00	10 090,00
Среднее значение за период		509,17	840,83