

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор



«СОГЛАСОВАНО»

«Чапаевский химико-технологический техникум»

г.о. Чапаевск



Гуркина В.В./

20-дневное меню горячего питания с витаминизацией

детей из многодетных семей старше 12 лет

осенне-зимний период, посещающих: «Чапаевский химико-технологический техникум» г.о. Чапаевск

2024-2025 учебный год.

Примерное меню разработано с использованием литературы.

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под общей редакцией Могильный М.П., Тутельян В.А. 774 блюда, СТН. 2011 год.

Блюда витаминизируются дополнительно витамином С

СОГЛАСОВАНО

 (подпись)

 (ФИО)

 (дата)



Меню приготавливаемых блюд с витаминизацией

Возрастная категория: Многодетные школьники старше 12 лет, осенне-зимнее

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Фрукты или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	905	47,00	47,81	141,35	1265,05		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
	905	47,00	47,81	141,35	1265,05		
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	185	12,52	14,73	31,56	309,32	204
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Бутерброд с колбасой	100	6,36	9,91	17,78	186	6

	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	31,07	39,89	75,98	857,44	
ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	31,07	39,89	75,98	857,44	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК							
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре из бобовых с маслом	180	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	Плоды или ягоды свежие	100	1,2	0,8	17,9	94	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		890	52,55	32,55	161,93	1202,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		890	52,55	32,55	161,93	1202,51	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК							
	Птица или кролик, тушенные в соусе	100	11,78	10,12	2,93	150	290
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	25,45	25,60	62,62	652,96	

ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		690	25,45	25,60	62,62	652,96	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	100	10,20	13,40	10,32	203,75	269
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20	2	58	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		760	38,75	30,52	113,10	897	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		760	38,75	30,52	113,10	897	
День 7 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Напиток из варенья	200	0,12	0,02	26,56	106,8	387
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	80,28	73
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20	2	58	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		850	44,42	49,74	131,52	1222,82	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		850	44,42	49,74	131,52	1222,82	
День 8 (вторник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	106	9,85	17,54	1,87	204,69	210
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376

ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		705	24,63	34,73	101,93		841,85
День 11 (пятница)							
ЗАВТРАК	Сельдь с луком	100	10,12	13,38	3,28	174	76
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20	2	58	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		775	40,29	28,83	108,09	940,37	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		775	10,29	30,83	108,09		940,37
День 13 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Сосиски, сардельки отварные с соусом	100	10,09	28,27	0,45	298,18	243
	Каша рассыпчатая	180	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Плоды или ягоды свежие	100	1,20	0,80	17,90	94	338
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	H
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20	2	58	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		905	47,00	47,81	141,35	1265,05	
ИТОГО ЗА ОБЕД							

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		905	47,00	47,81	141,35	1265,05	
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	9,85	17,54	1,87	336	223
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		685	44,51	46,16	114,54	1140,01	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		685	44,51	46,16	114,54	1140,01	
День 15 (среда)							
ЗАВТРАК	Плов из птицы или кролика	180	15,25	9,41	32,17	274,81	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	Флоды или ягоды свежие	100	1,2	0,8	17,9	94	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	24,58	20,98	94,58	747,92	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	24,58	20,98	94,58	747,92	
День 16 (четверг)							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Чай с молоком или сливками	215	1,53	1,35	15,91	80,99	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		705	23,29	32,55	64,97	680,7	

ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		905	43,92	46,23	129,15	1189,75	
День 20 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	100	10,34	12,52	10,99	163,75	268
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,8	349
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330	389
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		760	46,65	31,32	151,00	1109,41	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		760	46,65	31,32	151,00	1109,41	
День 21 (Среда)							
ЗАВТРАК	Котлеты или биточки рыбные (с соусом)	100	10,92	12,32	19,23	226,51	234
	Пюре из бобовых с маслом	180	13,30	6,52	31,67	242,85	199
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	28,20	116,6	342
	Йогурт 1,5% жирности	95	3,89	1,42	5,61	50,82	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	Плоды или ягоды свежие	100	1,2	0,8	17,9	94	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		785	36,80	31,85	113,96	969,89	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		785	36,80	31,85	113,96	969,89	
День 22 (четверг)							
ЗАВТРАК	Печень тушенная в соусе	100	12,66	8,76	3,81	159	261
	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,51	26,44	168,45	309
	Бутерброд с сыром	100	11,60	16,60	29,66	314	3

	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		675	35,21	40,19	85,55	871,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		675	35,21	40,19	85,55	871,6	
День 23 (пятница)							
ЗАВТРАК	Тефтели 1-й вариант	100	7,39	8,19	9,75	142,73	278
	Пюре картофельное	180	3,06	4,80	20,45	137,25	312
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	215	0,06	0,02	15,01	60,01	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Кондитерское изделие (вафли, печенье, пряник)	50	3,00	10,00	10,00	100	н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20	2	58	330	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		805	37,56	25,64	114,56	909,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		805	37,56	25,64	114,56	909,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15191	745,93	873,95	2191,74	20015,58	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		632,95	31,08	36,41	91,32	833,98	