

ЧОУ «СОШ № 1 г. Челябинска»



С.А. Лузина
2023 г.

Примерное двухнедельное меню
для организации питания обучающихся в
ЧОУ «СОШ № 1 г. Челябинска»
для детей с 12 лет и старше

Неделя 1	День 1	Питание	Питание	Питание	Питание
Неделя 1	День 1	Завтрак	Сырники с яблоками	Чай	178,15
		Ланч	Салат из овощей	Сок	57,09
		Обед	Курица с рисом	Чай	143,00
		Полдник	Печенье	Сок	62,00
		Ужин	Картофель с мясом	Чай	190,00
		Итого			630,24
		Среднедневной рацион			250,08
Неделя 2	День 2	Завтрак	Омлет с грибами	Чай	178,15
		Ланч	Салат из овощей	Сок	57,09
		Обед	Курица с рисом	Чай	143,00
		Полдник	Печенье	Сок	62,00
		Ужин	Картофель с мясом	Чай	190,00
		Итого			630,24
		Среднедневной рацион			250,08

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей с 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная 5 злаков (жидкая) с маслом сливочным	200/7	6,88	9,62	30,00	234,42	311/04
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,00	24,63	174,00	382
	Мандарин	120	0,96	0,24	9,00	39,6	
	Печенье	30	2,25	5,4	19,5	135	
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	
Итого за ЗАВТРАК			18,86	21,57	107,88	697,32	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,62	3,89	9,20	92,00	82
	Курица в соусе с томатом	100	13,09	16,16	3,61	183,34	410
	Макаронные изделия отварные	200/7	7,39	5,94	45,63	250,83	516/04
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,60		31,40	124,00	639/04
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
Итого за ОБЕД			30,37	28,21	139,79	902,05	
ИТОГО за ДЕНЬ:			49,23	49,78	247,67	1599,37	

Неделя: 1

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	11,53	12,86	3,49	175,65	110/05
	Салат из моркови с апельсином	100	1,28	0,13	12,71	57,08	тТК133
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	
	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	99,00	96/04
	Сыр порционный	15	3,80	3,80	4,85	60,00	97/04
Итого за ЗАВТРАК			22,03	30,50	62,35	592,03	
ОБЕД	Суп-лапша с курицей	250/25	7,86	8,03	14,76	163,78	148/04
	Гуляш	120	15,06	15,59	4,81	218,70	246
	Каша гречневая	200/7	6,03	6,67	27,17	192,36	510/04
	Кисель плодово-ягодный с вит.С	200			30,60	118,00	648/04
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88		
Итого за ОБЕД			36,62	32,51	127,29	944,72	
ИТОГО за ДЕНЬ:			58,65	63,01	189,64	1536,75	

Неделя: 1

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК								
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/20	38,35	15,82	40,23	466,10	336/04	
	Банан	120	1,8	0,24	26,16	114		
	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	382	
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30		
Итого за ЗАВТРАК			48,92	22,37	123,64	884,40		
ОБЕД	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,2	131	102	
	Котлета куриная	100	16,34	8,40	7,89	177,50	268	
	Рагу из овощей	180	3,50	4,76	13,65	108,69	PT393	
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,12	20,81	88,32	237	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00		
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88		
Итого за ОБЕД			32,81	18,50	115,97	767,70		
ИТОГО за ДЕНЬ:				81,73	40,87	239,61	1652,10	

Неделя: 1

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
ЗАВТРАК								
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/7	7,15	8,52	43,24	278,81	36/05	
	Молоко	200	3,00	3,50	4,70	62		
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30		15,20	60,00	686/04	
	Горячий бутерброд с сыром	80	10,27	11,30	30,67	262,58	11	
Итого за ЗАВТРАК			20,72	23,32	93,81	663,39		
ОБЕД	Суп "Волна" со сметаной с мясом птицы	250/10/ 25	10,32	8,26	18,58	213,00	101	
	Шницель рыбный натуральный	100	14,67	9,63	8,98	180,06	330	
	Пюре картофельное с маслом сливочным	200/7	4,16	6,52	20,53	183,39	520	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705/04	
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00		
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88		
Итого за ОБЕД			37,22	26,63	121,64	922,33		
ИТОГО за ДЕНЬ:				57,94	49,95	215,45	1585,72	

Неделя: 1

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с крупой	5,88	6,89	18,76	160,00	121	5,88
	Булочка "Дорожная"	70	4,23	5,21	31,85	191,24	275
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	0
Итого за	ЗАВТРАК		15,86	15,49	103,52	607,94	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	100	1,04	10,15	2,8	102,00	ТТК 2
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,91	3,97	8,14	85,00	88
	Плов с мясом	275	17,75	16,89	52,04	429,24	163
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	25,60	108,00	707/04
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
Итого за	ОБЕД		29,77	33,23	138,53	976,12	
	ИТОГО за ДЕНЬ:		45,63	48,72	242,05	1584,06	

Неделя: 2

День: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	200/7	5,23	7,79	33,48	225,55	311/04
	Кофейный напиток с молоком	200	4,9	5,00	24,63	174,00	382
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	Вафли	30	1,5	8,7	18,9	159	
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	
Итого за	ЗАВТРАК		10,75	15,49	80,04	729,25	
ОБЕД	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,32	4,11	20,45	120,00	96
	Куры, запеченные под сметанным соусом	100	13,88	13,88	25,50	288,75	493
	Макаронные изделия отварные	200/7	7,39	5,94	45,63	250,83	516/04
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639/04
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
Итого за	ОБЕД		31,86	26,15	172,93	1035,46	
	ИТОГО за ДЕНЬ:		42,61	41,64	252,97	1764,71	

Неделя: 2

День: 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Омлет с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	442
	Салат из зеленого горошка	60	1,77	0,12	3,28	22	131
	Молоко	200	3,00	3,50	4,70	62	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30		15,20	60,00	686/04
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	0
	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	99,00	96/04
Итого за ЗАВТРАК			29,73	40,68	51,13	677,48	
ОБЕД	Свекольник со сметаной и курицей	250/10/2 5	7,39	10,17	9,91	166,36	35/05
	Печень, тушеная с соусом	100/50	11,86	10,12	8,17	168,74	439
	Каша гречневая	200/7	6,03	6,67	27,17	192,36	510/04
	Сок фруктовый	200	1,40		25,60	108,00	707/04
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
Итого за ОБЕД			34,35	29,18	120,80	887,34	
	ИТОГО за ДЕНЬ:		64,08	69,86	171,93	1564,82	

Неделя: 2

День: 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/20	38,35	15,82	40,23	466,10	336/04
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	0
Итого за ЗАВТРАК			44,10	19,21	93,14	722,80	
ОБЕД	Суп полевой	250/10	2,59	6,73	16,83	148,94	370
	Котлета куриная	100	16,34	8,40	7,89	177,50	268
	Капуста тушеная	180	4,04	6,16	12,11	130,67	139
	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,20	0,20	22,30	110,00	859
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
Итого за ОБЕД			30,84	23,71	109,08	818,99	
	ИТОГО за ДЕНЬ:		74,94	42,92	202,22	1541,79	

Неделя: 2

День: 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	200/7	7,49	8,92	36,99	258,71	311/04
	Молоко	200	3,00	3,50	4,70	62	
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,30		15,20	60,00	686/04
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	0
	Масло сливочное	15	0,15	10,80	0,15	99,00	96/04
	Сыр порционный	15	3,80	3,80	4,85	60,00	97/04
Итого за ЗАВТРАК			18,61	28,33	86,64	654,01	
ОБЕД	Суп – пюре из разных овощей с гречками	250/10	2,98	4,78	12,86	108,21	51
	Рыба, тушеная с овощами	100/20	14,70	7,52	7,11	159,75	268
	Рис отварной	200/7	4,55	6,76	37,05	257,77	304
	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705/04
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
Итого за ОБЕД			30,30	21,28	130,57	871,61	
ИТОГО за ДЕНЬ:			48,91	49,61	217,21	1525,62	

Неделя: 2

День: 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	5,88	6,89	18,76	160,00	121
	Шаньга домашняя	70	5,54	6,12	36,52	223,22	48
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	945
	Батон	45	3,87	1,31	24,75	114,30	
Итого за ЗАВТРАК			18,49	16,16	122,59	697,52	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,90	10,10	3,50	108,7	ТТК 1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,15	5,96	14,09	153,00	104
	Жаркое по-домашнему с мясом	275	15,83	17,55	19,68	322,01	436/04
	Сок фруктовый	200	1,40		25,60	108,00	707/04
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	26,00	135,00	
	Хлеб ржаной	60	3,67	0,72	23,95	116,88	
Итого за ОБЕД			31,95	35,83	112,82	943,59	
ИТОГО за ДЕНЬ:			50,44	51,99	235,41	1641,11	