



10 - ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ Лазовская средняя школа №1 на 2024-2025 учебный год
возрастная категория 12- 18 лет

Основание:

1. Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания издание пятое, переизданное, Части 1,2, Издательство ООО Фирма "Партнер", Уфа 2021
2. Диетология. Руководство. 5-е издание, переработанное и дополненное. Под ред. А.Ю. Барановского СПб.: - Питер, 2020. - 1104 с.
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
4. Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 "Рекомендации по организации питания для обучающихся общеобразовательных организаций" от 08.05.2020

Десятидневное меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов

понедельник 11 лет и старше

Школа	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	МБОУ СОШ							
Завтрак	гор.блюдо	ТК№ 201	Завтрак Каша вязкая молочная пшеничная	250	338	15,6	11,5	44,3
	хлеб	ТК№ 1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	94	3,16	0,4	19,32
	хлеб	ТК№ 1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	35	1,3	0,2	6,68
	гастрономия	ТК№ 1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			Итого за прием пищи:	650	641,1	20,86	20,9	92,4
Обед	хол.блюдо	ТК№15	Салат из свежих огурцов и помидор	100	63	0,8	4,7	3,7
	1 блюдо	ТК№ 58	Борщ с капустой и картофелем	250	97,8	5,4	4,3	9,3
	2 блюдо	ТК№102	Котлета из курицы/соус красный основной	100	126,4	13,4	15,2	10,1
	гарнир	ТК№227	Макаронны отварные	185	233	6,5	4,4	40
	3 блюдо	ТК№325	Компот из меси сухофруктов	200	81	0,5	0	19,8
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	117,5	3,95	0,5	34,1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	52	1,98	0,36	10
			Итого за прием пищи:	915	942,3	32,53	32,46	127
			Итого за день:	1565	1583,40	53,39	53,36	219,4
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	вторник							
Завтрак	хол.блюдо	ТК№14	Завтрак Салат из свежих огурцов	100	58	0,8	4,5	3
	гор.блюдо	ТК№108	Тфтели обыкновенные	100	211,1	8	10,8	11,8
	гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	94	3,16	0,4	19,3
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	34,8	1,32	0,24	6,6
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
			Итого за прием пищи:	645	747,9	24,08	22,74	96,3
Обед			Обед					
	хол.блюдо	ТТК 9	Салат из блочканной капусты с зеленым горошком	100	123	3,8	9,1	3,1
	1 блюдо	ТК№56	Рассольник Ленинградский	250	123	2,4	5	15,7
	2 блюдо	ТК№494	Шницель сытный из свинины	100	197	15	11	13
	гарнир	ТК№144	Картофель отварной с маслом	180	166	3,5	4,3	30,1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	117,5	3,95	0,5	34,1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	52	1,98	0,36	10
	3 блюдо	ТК№308	Компот из свежемороженных ягод	200	74	0,5	0,1	17,4
			Итого за прием пищи:	910	852,50	31,13	30,36	123,40
			Итого за день:	1555	1600,40	53,31	54,1	212,60

Школа		среда					Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо			Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	ТК№236	Завтрак			200	298	12,1	18	40,9	
	хлеб	ТК№1.5	Омлет, с морковью запеченный			40	94	3,16	0,4	19,3	
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)			20	35	1,3	0,2	6,68	
	гастрономия	ТК№1.4	Хлеб пшеничный (ржаной)			10	35	2,6	2,6	0	
	гор.напиток	ТК№306	Сыр(порциями)			200	95	3,3	3,1	13,6	
	фрукт		Какао с молоком			130	61	0,5	0,5	12,7	
				Яблоко			600	618	22,96	24,8	93,18
Обед	хол.блюдо	ТТК№38	Обед			100	107	2,9	6,3	18,8	
	1 блюдо	ТК№57	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком			250	78	1,8	4,3	6,7	
	2 блюдо	ТК№96	Щи по-уральски			100	197	15,8	14,3	3,1	
	гарнир	ТТК№146	Гуляш из говядины			200	198	6,1	6	36	
	хлеб	ТК№1.5	Гречка вязкая отварная			50	117,5	3,95	0,5	34,1	
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)			30	52	1,98	0,36	10	
	3 блюдо	ТК№314	Хлеб пшеничный (ржаной)			200	97	0,1	0	24,4	
			Напиток клюквенный			930	846,5	32,63	31,76	133,1	
			Итого за прием пищи:			1480	1469,5	52,89	54,66	228,1	
			Итого за день:								
четверг											
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо			Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	ТК№239	Завтрак			200	356	18	10,2	24,8	
	хлеб	ТК№4	Запеканка творожная (со сгущенным молоком)			85	238	2,4	11,2	37	
	гор.напиток	ТК№301	Бутерброд с повидлом			200	62	1,6	1,5	11,3	
	фрукт		Чай с молоком и сахаром			100	100	1,5	0	23,6	
				Банан св			585	756	23,5	22,9	96,7
				Итого за прием пищи:							
	Обед			Обед							
	хол.блюдо	ТТК№2.5	Винегрет с морской капустой			100	116	1,8	8,9	5,7	
	1 блюдо	ТК№72	Уха рыбацкая			250	126	7	5,2	13,3	
	2 блюдо	ТК№107	Котлета мясная			100	136,6	8	10	12	
	гарнир	ТК№185	Каша пшеничная			185	241	6,4	5,9	37	
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)			50	117,5	3,95	0,5	34,1	
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)			30	52	1,98	0,36	10	
	3 блюдо	ТК№309	Чай с сахаром			200	36	0,2	0	9,1	
			Итого за прием пищи:			915	825,1	29,33	30,86	121,2	
			Итого за день:			1500	1581,1	52,83	53,76	217,9	

пятница

Школа	МБОУ СОШ		№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Прием пищи	Раздел								
Завтрак	хол.блюдо	ТК№191	Каша рисовая жидкая с маслом	Завтрак	250	331	9,8	7,1	53,9
	гор.блюдо	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)		40	94	3,16	0,4	19,3
	гарнир	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)		20	35	1,3	0,2	6,68
	хлеб	ТК1,3	Масло сливочное (порциями)		10	75	0,1	8,3	0,1
	хлеб	ТК№1,4	Сыр (порциями)		30	105	7,9	8	0
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном		200	38	0,2	0	9,3
			Итого за прием пищи:		550	678	22,46	24	89,28
Обед			Обед						
	хол.блюдо	ТК№32	Салат "Школьный"		100	108	1,7	10,4	7,4
	1 блюдо	ТК№113	Суп картофельный с бобовыми		250	115,8	6,3	3,5	14,6
	2 блюдо	ТК№493	Отбивная из курицы		100	133	11,2	10,3	3,4
	гарнир	ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая		185	248	4,4	4,7	45
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)		50	117,5	3,95	0,5	34,1
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)		30	52	1,98	0,36	10
	3 блюдо	ТК№325	Компот из смеси сухофруктов		200	81	0,5	0	19,8
			Итого за прием пищи:		915,00	855,30	30,03	29,76	134,30
			Итого за день:		1465,00	1533,30	52,39	53,76	223,58
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	ТК№30	Салат из свеклы с яблоками и огурцом	100	82	1,2	6,1	7	
	хлеб	ТК№79	Рыба припущенная в молоке	100	215	12,6	11	15,7	
	хлеб	ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	185	248	4,4	4,7	40	
	хлеб	ТК№ 1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	94	3,16	0,4	19,3	
	гастрономия	ТК№ 1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	35	1,3	0,2	6,68	
	гастрономия	ТК№302	Чай с сахаром и лимоном	200	38	0,2	0	9,3	
	гор.напиток		Итого за прием пищи:	645	712	22,86	22,4	97,98	
Обед			Обед						
	хол. блюдо	ТК№2,2	Салат из свежих помидоров	100	100	0,9	5	4,8	
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	250	115	2,5	4,5	15	
	2 блюдо	ТК№96	Бефстроганов из говядины	100	197	15,8	14,3	3,1	
	гарнир	ТК№146	Каша гречневая	180	187	4,1	6,3	26,7	
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	117,5	3,95	0,5	34,1	
	хлеб	ТК№1,5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	52	1,98	0,36	10	
	3 блюдо	ТК№328	Кисель	200	132	0,3	0,1	32,4	
			Итого за прием пищи:	910,00	900,50	29,53	31,06	126,10	
			Итого за день:	1555,00	1612,50	52,39	53,46	224,08	

вторник

Школа	МБОУ СОШ												
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	гор.блюдо	ТК№235	Омлет с зеленым горошком	200	345	15,3	13,2	25,4					
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	40	94	3,16	0,4	19,3					
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	20	35	1,3	0,2	6,68					
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1					
	гор.напиток	ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	62	1,6	0,5	26,3					
	фрукт		Груша	100	61,1	0,5	0,4	13,4					
				Итого за прием пищи:	570	672,1	21,96	23	91,18				
Обед	хол.блюдо	ТК№10	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100	82	1,6	4,3	8					
	1 блюдо	ТК№122	Суп с рыбными консервами	250	180	7	9,4	10					
	2 блюдо	ТК№372	Ежики мясные/ соус молочный	100	199	9,8	10,6	8,6					
	гарнир	ТК№202	Каша гречневая рассыпчатая	180	278	6	6,7	45					
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	117,5	3,95	0,5	34,1					
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	52	1,98	0,36	10					
	3 блюдо	ТК№308	Компот из свежемороженных ягод	200	35	0,5	0,1	17,4					
			Итого за прием пищи:	910,00	943,50	30,83	31,96	133,10					
			Итого за день:	1480	1615,6	52,79	54,96	224,28					
среда													
Прием пищи	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	гор. блюдо	ТК№282	Сырники	250	422	18	14,9	61,5					
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	94	3,16	0,4	19,3					
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	35	1,3	0,2	6,68					
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	20	75	0,1	8,3	0,1					
	гор.напиток	ТК№302	Чай с сахаром и лимоном	200	38	0,2	0	9,3					
				Итого за прием пищи:	550	664	22,76	23,8	96,88				
	Обед			Обед									
хол.блюдо	ТК№14	Салат из огурцов	100	58	0,8	4,5	3						
1 блюдо	ТК №96	Борщ с фасолью и картофелем	250	100	3,6	4,6	10,9						
2 блюдо	ТК№436	Жаркое по - домашнему	250	365	19,2	17,7	32,3						
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (пшеничный)	50	117,5	3,95	0,5	34,1						
хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржаной)	30	52	1,98	0,36	10						
3 блюдо	ТК№328	Кисель	200	132	0,3	0,1	32,4						
			Итого за прием пищи:	880,00	824,50	29,83	27,76	122,70					
			Итого за день:	1430	1488,5	52,59	51,56	219,58					
четверг													
Школа	МБОУ СОШ												

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№102	Завтрак Котлета из говядины	100	193	7,2	8,1	24,4
	гарнир	ТК№227		200	165	5,7	3,9	38,9
	гастрономия	ТК№2		55	229	5,9	6,9	22,8
	гор.напиток	ТК№306		200	95	3,3	3,1	13,6
				Итого за прием пищи:	555	682	22,1	22
Обед	хол.блюдо	ТК№20	Обед Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	89	1,6	6,7	4,7
	1 блюдо	ТК№64		300	123	3,2	3,2	19
	2 блюдо	ТК№119		210	428	19,9	20,2	35,5
	хлеб	ТК№1.5		50	117,5	3,95	0,5	34,1
	хлеб	ТК№1.5		30	52	1,98	0,36	10
	3 блюдо	ТК№308		200	109	0,9	0	26,3
				Итого за прием пищи:	890	918,5	31,5	31,0
		Итого за день:	1445	1600,5	53,6	53,0	229,3	

пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	ТК№90	Завтрак Рыба, запеченная с картофелем	250	339,5	17,3	8,8	43,2
	хлеб	ТК№1.5		40	94	3,16	0,4	19,3
	хлеб			20	35	1,3	0,2	6,68
	гастрономия	ТК№1.3		10	112,2	0,1	12,4	0,1
	гор.напиток	ТК№302		200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,4	12,7
		Итого за прием пищи:	650	679,8	22,56	22,2	91,28	
Обед	хол.блюдо	ТК№227	Обед Салат из сырых овощей	100	62	0,9	4,5	4
	1 блюдо	ТК№62		250	130,8	3,3	2,8	21,4
	2 блюдо	ТК№54-10		220	373,3	20,3	22,1	14,5
	хлеб	ТК№1.5		50	117,5	3,95	0,5	34,1
	хлеб	ТК№1.5		30	52	1,98	0,36	10
	3 блюдо	ТК№328	Кисель	200	132	0,3	0,1	42,4
		Итого за прием пищи:	850	867,60	30,73	30,36	126,40	
		Итого за день:	1 500	1 556,40	53,29	53,06	218,48	
		Итого за 10 дней:	14425	15641,2	529,6	535,7	2217,3	
		Итого на 1 человека:	1442,5	1564,1	52,9	53,5	221,7	