

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №3
ЗАТО г. Межгорье Республики Башкортостан



Утверждено
Директор ООО «АВик»
Кваснин А.В.



**Примерное 2-х недельное меню
для обучающихся в 1 смену (завтрак, обед)
с 5 по 11 классы
для детей категории Родительская плата и СВО
на весенний период**

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 11-18 ООО "АВИК"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	205	12,02	7,49	54,33	332,73	175/1
	Котлета куриная с овощным соусом	100	5,15	8,52	5,56	119,48	1/0
	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	288/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	24	20	102	680	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	555	24	20	102	680	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная рассыпчатая	205	9,24	6,27	53,27	306,41	178/1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	286/1
	Котлета мясная	100	6,61	8,28	8,71	135,76	1.2/0
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	22	18	105	672	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	555	22	18	105	672	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Рагу из овощей	250	4,42	14,19	27,33	254,61	153/1
	Кисель из концентрата	200	0,11	0,07	11,60	47,48	300/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	12/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5,51/4
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	15	22	66	523	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	550	15	22	66	523	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Плов с куриным филе	200	14,97	17,41	41,69	383,33	244/1
	Салат "Степной"	100	1,42	4,38	8,12	77,54	38/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,60	12,35	69,59	282/1
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	21	24	89	654	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	550	21	24	89	654	
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 11-18 ООО "АВик"

Приложение №6
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная вязкая	205	5,97	7,22	42,24	257,78	183/1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15	284/1
	Апельсин	150	1,35	0,30	12,15	56,70	705/6
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	605	10	8	92	479	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	605	10	8	92	479	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК							
	Котлета куриная с овощным соусом	100	5,15	8,52	5,56	119,48	1/0
	Макаронные изделия отварные с маслом	205	7,75	5,26	49,43	276,04	212/5
	Какао с молоком	200	3,39	3,50	14,88	104,58	288/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	19	18	97	624	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	555	19	18	97	624	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Котлета мясная	100	6,61	8,28	8,71	135,76	1.2/0
	Каша гречневая рассыпчатая	205	12,02	7,49	54,33	332,73	175/1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	3,25	15,96	105,77	286/1
	Вафли	15	0,42	0,50	11,60	52,52	602/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	25	20	118	750	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	570	25	20	118	750	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	155	4,69	5,52	23,79	163,55	194/1
	Запеканка из творога	66	13,08	5,80	13,53	158,72	227/1
	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	11.29/4
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	10,21	41,15	284/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	621	21	12	89	554	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	621	21	12	89	554	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 11-18 ООО "АВик"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Жаркое по-домашнему	200	21,68	24,95	19,39	388,81	95/1
	Чай	200			0,02	0,07	281/1
	Кисломолочный продукт	100	3,00	3,20	3,50	54,80	277/1
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	28	29	50	567	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	550	28	29	50	567	
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Капуста тушеная	200	3,98	5,13	19,83	141,27	135/1
	Тефтели с рисом в томатном	100	5,10	7,55	6,59	114,60	1.3/1
	суоусе						
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,24	20,01	86,74	292/1
	Сыр порционный	10	2,63	2,66		34,46	5.51/4
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05	15.11/0
	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,00	0,40	27,00	123,60	1.1/2
	витаминами						
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565	16	20	74	534	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	565	16	20	74	534	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	5676	202	190	881	6037	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	568	20	19	88	604	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		13	28	58		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.
- 2 Комбинате питания МАУ ЦДДП
- 4 Картотека блюд лечебного и рационального питания в учреждениях системы здравоохранения, М.А.Самсонов, Екатеринбург, 1996 г.
- 5 Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания, ТК № 66, 000 Фирма "Партнер", г.Уфа, 2016 г.
- 6 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, ТК № 500, В.Т.Лапшина, Москва, 2004 г.