



Согласовано: *Ирина Николаевна*
 Директор ГБОУ СПО «Тюменская областная академия профессионального образования»
 И.В. Чербижев

Чербижев И.В.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

Для организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях 2024-2025 год

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Овощи натуральные или овощи оварные(60/10)	70	0,68	4,51	2,68	52,36
1098	Плов из птицы (грудка) 50/150 № 291-15	200	16,05	13,06	39,75	335,96
599	Сок (на порцию)	200	1	0,2	19,8	92
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	510	20,77	18,09	81,67	575,52

1 неделя 1 день

1 неделя 2 день

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
836	Салат из свеклы и зеленым горошком (50/20)	70	0,94	6,08	4,76	77,99
889	Картофель фри, Акт	100	2,72	28,96	26,52	391,95
781	Котлеты рублен, из грудки куриной со смет. соусом № 295-11(70/20)	90	15,09	6,85	12,34	170,22
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	500	22,25	42,21	82,84	813,46

1 неделя 3 день

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белокач,капусты с зел,горошком № 45-11(50/10)	60	1,01	3,06	5,7	53,7
594	Рис отварной № 304-2011	150	2,96	4,34	28,73	155,5

711	Фрикадельки из грудки куриной со сметанным соусом № 297-2011(60/50)	110	13,78	2,55	8,2	108,08
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
601	Апельсины (порциями)	100	0,9	0,2	8,1	40
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	660	22,15	10,47	89,95	530,58

1 неделя 4 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Овощи натуральные или овощи оварные	70	0,68	4,51	2,68	52,36
1087	Шюре картофельное № 312-15	150	3,16	4,69	19,71	135,84
865	Тфтели гов, со см,соусом № 279-15 (60/30)	90	7,6	11,93	9,68	173,96
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
600	Яблоки (порциями)	100	0,4	0,4	9,8	45
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	650	15,34	21,85	81,09	580,46

1 неделя 5 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
			Белки	Жиры	Углеводы	
776	Салат из белочкач,капусты № 45-11	70	1,01	3,06	5,7	53,7
715	Макаронные изделия отварные № 309-2011	150	4,19	3,42	24,82	146,94
1127	Птица в соусе с томатом (грудка) №367-2021(70/30)	100	10,14	8,67	2,36	128,35
599	Сок (на порцию)	200	1	0,2	19,8	92
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	560	19,38	15,67	72,12	516,19

2 неделя 1 День

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
			Белки	Жиры	Углеводы	
1054	Овощи натуральные или овощи оварные	70	0,68	4,51	2,68	52,36
889	Картофель фри, Акт	100	2,72	28,96	26,52	391,95
622	Котлета Нежная № 373-21	90	15,09	5,48	10,31	147,7
684	Чай с лимоном № 377-2011(200/5)	200	0,13	0,03	9,46	37,32

569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	500	21,66	39,3	68,41	724,53

2 неделя 2 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г		Углеводы	Энерг, ценность, ккал,
			Белки	Жиры		
776	Салат из белокоч,капусты с зел,горошком № 45-11(50/10)	60	1,01	3,06	5,7	53,7
608	Каша гречневая рассыпч, № 302-11	100	5,74	3,98	28,15	174,29
652	Котлета Сочная с помидором и сыром Акт от 29,11,2022 (70/18/12)	100	19,21	8,4	1,86	164,87
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	500	29,46	15,76	74,93	566,16

2 неделя 3 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г		Углеводы	Энерг, ценность, ккал,
			Белки	Жиры		
836	Салат из свеклы и зеленым горошком (50/20)	70	0,94	6,08	4,76	77,99
1087	Пюре картофельное № 312-15	150	3,16	4,69	19,71	135,84
1116	Котлета говяжья с томат.соусом № 268-15(70/20)	90	13,58	10,92	13,98	205,69
684	Чай с лимоном № 377-2011	200	0,13	0,03	9,46	37,32
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	550	20,85	22,04	67,35	552,04

2 неделя 4 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г		Углеводы	Энерг, ценность, ккал,
			Белки	Жиры		
1054	Овощи натуральные или овощи оварные	70	0,68	4,51	2,68	52,36
755	Макаронны отварные с сыром № 204-11(100/15)	115	7,18	7,23	17,07	163,9

1127	Штица в соусе с томатом (грудка) №367-2021(70/30)	100	10,14	8,67	2,36	128,35
769	Компот из сухофруктов № 495-2021	200	0,46	0	19,78	78,1
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	525	21,5	20,73	61,33	517,91

2 неделя 5 день

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг, ценность, ккал,
			Белки	Жиры	Углеводы	
1155	Морковь маринованная Акт от 27,09,2023	60	0,65	4,49	4,52	59,13
1087	Пюре каргофельное № 312-15	150	2,74	4,06	17,08	117,73
724	Голубцы ленивые со сметанно том.соусом №333-2021(60/30)	90	9,59	8,05	5,02	134,54
684	Чай с лимоном № 377-2011	200/5	0,13	0,03	9,46	37,32
569	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2
	Итого	340	16,15	16,95	55,52	443,92

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий под ред. А. Я. Перевалова изд. Пермь, 2021 г
В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.
В рационе - морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.