



Разработано АНО «Школьное питание»
Утверждено
Директор _____ М.С. Шевченко



«Согласовано»

Директор общеобразовательной организации



Основное (организованное) меню (стол свободного выбора)

Для организации питания обучающихся детей 12 лет и старше в муниципальных общеобразовательных организациях муниципального образования

Краснодар
2023

АНО "Школьное Питание"



День: Понедельник
 Неделя: 1
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Морковь на корейский лад	100	0,90	8,20	4,80	233,00	ТК
		Итого		0,90	8,20	4,80	233,00	
Основное	1	Омлет с сыром запеченный	215	23,16	26,79	3,89	350,00	ТК
	2	Жаркое по-домашнему	210	18,02	20,75	20,34	340,00	ТК
	3	Наггетсы куриные	100	7,30	7,60	31,82	234,00	ТК
	3	Макаронны отварные с маслом	180	5,90	4,94	38,10	221,00	ТК
		Итого		13,60	15,02	23,54	286,25	
Дополнение	1	Сок фруктовый	200	0,76	0,00	20,57	86,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	36	2,52	0,72	18,00	86,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	25	1,50	0,25	11,25	53,00	ТК
		Итого		4,78	0,97	49,82	225,00	
Итого за 1 день				19,28	24,19	78,16	744,25	



День: Вторник
 Неделя: 1
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Салат из квашенной капусты	100	0,83	5,03	1,84	56,00	ТК
		Итого		0,83	5,03	1,84	56,00	
Основное	1	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100	15,73	5,97	3,32	235,00	ТК
	1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	190	6,06	5,62	39,12	309,00	ТК
	2	Котлета "Школьная"	100	14,70	11,66	12,70	243,00	ТК
	2	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	ТК
	3	Оладьи из мяса птицы с сыром	100	24,20	20,60	36,80	297,00	ТК
	3	Рис отварной	180	7,57	5,40	46,62	265,00	ТК
		Итого		12,02	9,25	27,05	252,67	
Дополнение	1	Компот из вишни	200	0,20	0,00	32,50	126,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	25	1,75	0,50	12,50	60,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74,00	ТК
		Итого		4,05	0,85	60,75	260,00	
Итого за 1 день				16,90	15,13	89,64	568,67	



День: Среда
 Неделя: 1
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Основное	1	Пудинг из творога с джемом	170/15	26,15	13,04	37,51	372,00	ТК
	2	Котлеты "Московские"	100	15,90	14,40	16,00	238,00	ТК
	2	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,42	2,70	19,98	122,00	ТК
	3	Рыба, запеченная с сыром и луком	115	14,43	6,15	6,16	138,00	ТК
	3	Картофель отварной с луком	200	4,27	11,20	34,80	242,00	ТК
			Итого		12,83	9,50	22,89	222,40
Дополнение	1	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72	ТК
	1	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	40	2,80	0,80	20,00	96,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	27	1,62	0,27	12,15	57,00	ТК
			Итого		9,13	6,99	42,15	265,00
Итого за 1 день				21,96	16,49	65,04	487,40	



День: Четверг
 Неделя: 1
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Огурцы свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	12,00	ТК
		Итого		1,10	0,20	3,80	12,00	
Основное	1	Оладьи из мяса птицы с сыром	100	24,20	20,60	3,68	297,00	ТК
	1	Макароны отварные с маслом	180	5,90	4,94	38,10	221,00	ТК
	2	Вок "Курица с рисом и овощами"	200	11,20	20,60	37,40	287,00	ТК
	3	Щицель говяжий	100	15,72	13,82	14,04	245,00	ТК
	3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,74	5,33	37,06	293,00	ТК
		Итого		12,55	13,06	26,06	268,60	
Дополнение	1	Кофейный напиток	200	3,17	2,78	15,95	101,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК
		Итого		8,02	3,88	51,45	269,00	
Итого за 1 день				21,67	17,14	81,31	549,60	

АНО "Школьное Питание"



День: Пятница
 Неделя: 1
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	ТК
		Итого		1,10	0,20	3,80	22,00	
Основное	1	Запеканка из творога с курагой, молоком сгущенным	160/15	23,36	15,84	14,88	298,00	ТК
	2	Рыба запеченная с маслом	110/5	17,83	16,60	4,79	234,80	ТК
	2	Картофельное пюре	200	4,27	6,93	26,40	186,00	ТК
	3	Куриное филе запеченное	90	20,44	20,83	0,14	270,00	ТК
	3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,42	2,70	19,98	122,00	ТК
		Итого		13,86	12,58	13,24	222,16	
Дополнение	1	Компот из вишни	180	0,18	0,00	29,25	113,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	39	2,73	0,78	19,50	93,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК
	1	Кондитерское изделие (печенье)	30					ТК
		Итого		4,71	1,08	62,25	269,00	
Итого за 1 день				19,67	13,86	79,29	513,16	

АНО "Школьное Питание"



День: Суббота
 Неделя: 1
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,48	8,88	7,56	116,00	ТК
		Итого		1,48	8,88	7,56	116,00	
Основное	1	Жаркое по-домашнему	200	17,17	19,77	19,37	324,00	ТК
		Итого		17,17	19,77	19,37	324,00	
Дополнение	1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	34					ТК
	1	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК
		Итого		1,93	0,30	23,70	105,00	
Итого за 1 день				20,58	28,95	50,63	545,00	



День: Понедельник
 Неделя: 2
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Огурцы свежие	100	0,70	0,10	1,90	14,00	ТК
		Итого		0,70	0,10	1,90	14,00	
Основное	1	Омлет с сыром запеченый	205	22,08	25,54	3,70	333,00	ТК
	2	Чахохбили из мяса птицы	100	17,40	17,38	3,29	239,00	ТК
	3	Картофельное пюре	185	3,95	6,41	24,42	172,00	ТК
	3	Бефстроганов	100	15,33	14,25	3,40	203,00	ТК
	3	Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,42	2,70	19,98	122,00	ТК
		Итого		12,44	13,26	10,96	213,80	
Дополнение	1	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,00	10,20	42,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74,00	ТК
		Итого		4,68	1,05	43,45	200,00	
Итого за 1 день				17,82	14,41	56,31	427,80	



День: Вторник
 Неделя: 2
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Морковь на корейский лад	100	0,90	8,20	4,80	233,00	ТК
		Итого		0,90	8,20	4,80	233,00	
Основное	1	Рагу из мяса птицы	200	17,87	9,81	20,40	226,00	ТК
	2	Митбол с томатным соусом	110	16,10	12,29	18,05	247,00	ТК
	2	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	218,00	ТК
	3	Котлеты рыбные	110	16,03	3,43	12,78	146,00	ТК
	3	Риззото с овощами	190	5,11	10,11	41,65	268,00	ТК
		Итого		11,74	8,96	24,30	221,00	
Дополнение	1	Сок фруктовый	200	0,76	0,00	20,57	86,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74,00	ТК
		Итого		5,31	1,05	53,82	244,00	
Итого за 1 день				17,95	18,21	82,92	698,00	



День: Среда
 Неделя: 2
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Салат из пекинской капусты с зеленым горошком	100	1,88	5,11	4,28	72,00	ТК
		Итого		1,88	5,11	4,28	72,00	
Основное	1	Филе птицы, тушенное в сметанном соусе	100	15,73	5,97	3,32	235,00	ТК
	1	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	167,00	ТК
	2	Вок "Курица с рисом и овощами"	215	12,04	22,15	40,21	308,00	ТК
	3	Гуляш из говядины	105	10,46	17,55	3,43	213,00	ТК
	3	Макароны отварные с маслом сливочным	180	5,90	4,94	38,10	221,00	ТК
		Итого		9,59	11,37	21,76	228,80	
Дополнение	1	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74,00	ТК
		Итого		8,09	4,48	57,07	298,00	
Итого за 1 день				19,56	20,96	83,11	598,80	

АНО "Школьное Питание"



День: Четверг
 Неделя: 2
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,00	ТК
		Итого		4,64	5,90	0,00	72,00	
Основное	1	Пудинг из творога с джемом	170/15	26,15	13,04	37,51	372,00	ТК
	2	Рыба, запеченная с маслом	115	17,83	16,60	4,79	235,00	ТК
	2	Картофельное пюре	190	4,05	6,59	25,08	177,00	ТК
	3	Плов из филе птицы	200	26,67	13,60	37,74	383,00	ТК
		Итого		18,68	12,46	26,28	291,75	
Дополнение	1	Кисель из вишни	200	18,00	0,14	23,94	117,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	0,70	17,50	84,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	18,00	84,00	ТК
		Итого		22,85	1,24	59,44	285,00	
Итого за 1 день				46,17	19,60	85,72	648,75	

АНО "Школьное Питание"



День: Пятница
 Неделя: 2
 Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	ТК
		Итого		1,10	0,20	3,80	22,00	
Основное	1	Гратен из печени	100	17,77	11,28	7,46	229,00	ТК
	1	Риззото с овощами	180	4,84	9,58	39,46	254,00	ТК
	2	Омлет натуральный	180	16,73	29,80	3,17	348,00	ТК
	3	Котлета рубленая из мяса птицы	110	20,02	9,24	14,74	222,00	ТК
	3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	6,38	5,92	41,18	325,00	ТК
		Итого		13,15	13,16	21,20	275,60	
Дополнение	1	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,00	40,00	ТК
	1	Фрукты (яблоки)	100	0,38	0,35	8,92	40,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	70,00	17,50	84,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	35	2,10	0,35	15,75	74,00	ТК
		Итого		5,00	70,72	52,17	238,00	
Итого за 1 день				19,25	84,08	77,17	535,60	



День: Суббота
Неделя: 2
Возрастная категория: 12 и старше

Категория блюд	№	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
Салат	1	Салат из квашенной капусты	100	0,82	5,00	1,83	56,00	ТК
		Итого		0,82	5,00	1,83	56,00	
Основное	1	Плов из птицы	200	26,67	13,60	37,73	383,00	ТК
		Итого		26,67	13,60	37,73	383,00	
Дополнение	1	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,81	105,00	ТК
	1	Хлеб пшеничный	35	2,45	70,00	17,50	84,00	ТК
	1	Хлеб ржаной	30	1,80	0,30	13,50	63,00	ТК
		Итого		4,41	70,46	58,81	252,00	
Итого за 1 день				31,90	89,06	98,37	691,00	