

Согласовано:
Директор
МБОУ «Кабановская СОШ»
 /О.В. Гросс /



Утверждено:
Начальник профильной смены

 /Т.А. Соколова/

Примерное меню

профильной смены спортивной направленности
при МБОУ «Кабановская средняя
общеобразовательная школа»
2025 год

День 1

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
Какао на молоке с сахаром	959	200мл./15гр	3,52	3,72	25,49	145,2
Каша молочная рисовая с маслом	210	200гр./15гр	8,45	12,03	32,33	281,18
Бутерброд с маслом сливочным	1	30гр./10 гр.	4,6	6,8	15,2	140,5
Сыр	12	30 гр.	7,6	7,6	9,7	120,0
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126,0
Итого:			28,07	30,75	108,24	812,88

Обед

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Борщ со сметаной на говяжьем бульоне	110	250гр./10	2,23	5,03	14,48	115,36
Котлета мясная	451	100 гр.	14,5	12,0	12,8	218
Соус томатный	587	40гр.	0,4	1,8	2,4	27
Пюре картофельное	520	200гр.	4,1	6,6	26,9	186
Чай витаминизированный	685	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126
Фрукт (яблоко)		100гр.	0,4	0,4	9,0	45,0
Печенье		50гр.	0,92	3,83	16,5	104,0
Итого:			26,65	30,36	121,50	876,36

День 2

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным	1	30гр./10 гр.	4,6	6,8	15,2	140,5
Сыр	12	30 гр.	7,6	7,6	9,7	120,0
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126,0
Йогурт		150 гр.	5,7	4,8	13,4	120,0
Каша молочная пшеничная с маслом	210	200гр./5г р.	8,45	12,03	32,33	281,18
Итого:			30,25	31,83	96,15	787,68

Обед

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Овощи порционно (помидор)	12	100 гр.	1,1	0,2	3,8	23,0
Суп гороховый	139	250 гр.	6,7	4,2	19,5	144
Рис отварной рассыпчатый	511	200гр	4,76	8,87	38,92	286,33
Рыба тушеная с соусом	377	100/25	18,0	11,0	4,0	208,0
Кисель витаминизированный	291	200гр.	0	0	10,0	119,0
Хлеб пшеничный		50гр.	3,5	0,55	23,2	115,0
Итого:			30,06	24,82	99,42	895,33

День 3

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным	1	30гр./10 гр.	4,6	6,8	15,2	140,5
Сыр	12	30 гр.	7,6	7,6	9,7	120,0
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126
Пудинг творожный с изюмом запечённый	670	200 гр.	17,9	12,5	19,4	268,4
Чай с молоком		200 гр.	2,6	2,8	14,0	87,0
Итого:			36,6	30,3	83,82	741,9

Обед

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Овощи порционно (огурец)	11	100гр.	0,7	0,1	1,9	11,0
Суп лапша на говяжьем бульоне	140	250гр.	12,83	18,66	7,08	200,03
Тефтели с рисом	462	100гр.	14,27	12,2	14,07	220,9
Соус красный основной	587	50гр.	0,8	0,07	4,03	56,46
Макароны отварные	332	200гр.	6,94	0,74	46,46	224,46
Компот из смеси сухофруктов	868	200гр.	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб пшеничный		50гр.	3,5	0,55	23,2	115,0

Итого:			39,08	32,32	121,50	922,05
--------	--	--	-------	-------	--------	---------------

День 4

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным	1	30гр./10 гр.	4,6	6,8	15,2	140,5
Сыр	12	30 гр.	7,6	7,6	9,7	120,0
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126,0
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	210	220гр./5 гр.	7,1	7,8	35,3	240,5
Кофейный напиток	692	200 мл.	4,6	4,8	24,4	154,6
Итого:			27,8	27,6	110,12	781,6

Обед

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп «Рассольник» на говяжьем бульоне	197	250 гр.	2,10	5,11	16,59	120,75
Сметана		10гр.	0,29	1,5	0,31	16,05
Жаркое по-домашнему	436	80/160гр.	27,53	7,47	21,95	265,00
Кисель витаминизированный	874	200гр.	0	0	32,60	132
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126,0
Конфеты шоколадные		50гр.	2,4	17,35	28,8	230,0
Фрукт (яблоко)		100гр.	0,4	0,4	9,0	45,0
Итого			36,62	32,43	134,77	934,80

День 5

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
Йогурт		150 гр.	5,7	4,8	13,4	120,0
Бутерброд с маслом сливочным	1	30гр./10 гр.	4,6	6,8	15,2	140,5
Какао с молоком	534	200 мл.	6,2	6,4	22,36	169,82

Каша молочная рисовая смаслом	210	200гр./15г р	8,45	12,03	32,33	281,18
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126,0
Итого			28,85	30,63	108,81	837,5

Обед

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
Овощи порционно (огурец)	11	100гр.	0,7	0,1	1,9	11,0
Суп с рыбными консервами	87	250 гр.	8,61	8,40	14,34	167,25
Пюре картофельное	694	200гр.	4,08	6,40	27,26	183,0
Котлета мясная	608	100 гр.	15,55	11,55	15,70	228,75
Соус красный основной	833	40гр.	0,4	1,8	2,4	27,0
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126,0
Какао на молоке с сахаром	959	200мл/15гр.	3,52	3,72	25,49	145,2
Итого:			36,76	32,57	124,61	888,20

День 6

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
Йогурт		150 гр.	5,7	4,8	13,4	120,0
Макароны с сыром	334	200 гр.	1,14	12,8	1,02	335,32
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126,0
Итого			10,74	18,2	39,94	581,32

Обед

Наименование блюда	Номер рецеп	Выход	Белк и	Жиры	Углев оды	Ккал
Суп гречневый		250 гр.	4,7	4,63	19,32	134,29
Плов из птицы (курица)	364	200гр./1 00гр.	15,2	13,0	36,2	330,0
Сок фруктовый		200 мл.	1,0	0	21,2	88,0
Яблоко		100 гр.	0,4	0,4	9,8	47,0
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126,0
Итого:			25,2	18,63	112,04	725,29

День 7**Завтрак**

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
Сыр	12	30 гр.	7,6	7,6	9,7	120,0
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126,0
Кофейный напиток на молоке	352	200 мл.	5,0	7,2	57,4	304,0
Каша молочная пшеничная с маслом	210	200гр./5гр.	8,45	12,03	32,33	281,18
Итого			24,95	27,43	124,95	831,18

Обед

Наименование блюда	Номер рецеп	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал
Овощи порционно (огурец)	11	100гр.	0,7	0,1	1,9	11
Суп гороховый	139	250 гр.	6,7	4,2	19,5	144
Гуляш из говядины отварной	591	100гр.	23,80	19,52	5,74	203
Соус красный основной	833	40гр.	0,4	1,8	2,4	27
Гречка отварная с маслом	679	200 гр./7	9,94	7,48	47,78	307,26
Сыр (порциями)	42	10гр.	2,32	2,95	0,00	36,40
Хлеб пшеничный		50гр.	3,5	0,55	23,2	115,0
Чай витаминизированный	685	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55,0
Итого:			37,56	34,7	114,42	898,66

День 8**Завтрак**

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
Йогурт		150 гр.	5,7	4,8	13,4	120,0
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	200 гр./10 гр.	11,6	10,4	56,8	360,0
Чай с сахаром	525	200 мл./15 гр.	0,2	0	12,4	58,0
Хлеб пшеничный		50гр.	3,5	0,55	23,2	115,0
Итого			21,0	15,75	105,8	653,0

Обед

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Овощи порционно (огурец)	11	100гр.	0,7	0,1	1,9	11
Борщ со сметаной на говяжьем бульоне.	110	250гр./10	2,23	5,03	14,48	115,36
Котлета мясная	608	100гр.	15,55	11,55	15,70	228,75
Соус красный основной	833	40гр.	0,4	1,8	2,4	27
Пюре картофельное	694	200гр.	4,08	6,40	27,26	183
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126
Фрукт (апельсин)		100гр.	0,9	0,2	8	40
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	868	200 мл.	0,04	0,00	24,76	94,20
Итого:			27,8	25,68	120,02	825,31

День 9

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Какао на молоке с сахаром	959	200мл./15гр.	3,52	3,72	25,49	145,2
Каша молочная рисовая смаслом	210	200гр./15гр	8,45	12,03	32,33	281,18
Сыр	12	30 гр.	7,6	7,6	9,7	120,0
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126,0
Итого:			23,47	23,95	93,04	672,38

Обед

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Морская капуста		100гр.	0,9	0,2	3,00	5,00
Суп с рыбными консервами	87	250 гр.	8,61	8,40	14,34	167,25
Рыба тушеная с соусом	377	100/25	18	11	4	208
Макароны отварные	688	200гр.	7,36	6,02	35,26	224,60
Соус красный основной	833	40гр.	0,4	1,8	2,4	27
Хлеб пшеничный		50гр.	3,5	0,55	23,2	115
Кисель витаминизированный	874	200гр.	0	0	32,60	132
Итого:			38,77	27,97	114,80	878,85

День 10

Завтрак

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал
Бутерброд с маслом сливочным	1	30гр./10 гр.	4,6	6,8	15,2	140,5
Сыр	12	30 гр.	7,6	7,6	9,7	120,0
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126,0
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	210	220гр./5 гр.	7,1	7,8	35,3	240,5
Кофейный напиток	692	200 мл.	4,6	4,8	24,4	154,6
Итого:			27,8	27,6	110,12	781,6

Обед

Наименование блюда	Номер рецеп.	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Суп «Рассольник» на говяжьем бульоне	197	250 гр.	2,10	5,11	16,59	120,75
Котлета мясная	608	100гр.	15,55	11,55	15,70	228,75
Соус красный основной	833	40гр.	0,4	1,8	2,4	27
Пюре картофельное	694	200гр.	4,08	6,40	27,26	183
Хлеб пшеничный		55гр.	3,9	0,6	25,52	126
Фрукт (яблоко)		100гр.	0,4	0,4	9	45
Какао на молоке с сахаром	959	200мл/15гр.	3,52	3,72	25,49	145,2
Итого:			29,95	29,58	121,96	875,70

Лапшина В.Т. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школ, 2004 г.

В питании используется соль йодированная.

Вода бутилированная с микронутриентами – 4 шт. по 19 литров.

Капуста морская в промышленной упаковке.

Витаминизация третьего блюда.