

Утверждено Директор МБОУ СОШ №1 г. Калининска



Д.С. Денисова 25.12.2024 г

## Меню приготавливаемых блюд

Филиал-школа в с. Малая Ежовка

Неделя 1		День 1		Обед			Возрастная категория: 12 лет и старше	
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (рис)	250		1.98	2.74	14.58	90.75	101/2011	
Макаронные изделия отварные со слив. маслом	200		17.54	18.7	115.86	673.02	309/2011	
Гуляш из птицы (курицы)	150		12.55	12.99	4.01	182.25	56/2011	
Салат из белокочанной капусты с морковью (с термообработкой)	100		1.41	5.08	9.02	87.4	45/2011	
Чай с сахаром	200		0.2	0	14	28	376/2011	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80		6.48	0.8	39.04	193	42/2016	
<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>52.7</b>	<b>40.16</b>	<b>40.31</b>	<b>157.47</b>	<b>1254.42</b>		

Неделя 1		День 2		Обед				
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (пшено)	250		2.18	2.84	14.29	91.5	204/2005	
Каша рассыпчатая (гречневая) со слив. маслом из птицы с овощами	200		25.38	21.25	44.61	471.25	679/2005	
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100		1.43	6.09	8.36	93.9	53/2011	
Компот из смеси сухофруктов	200		0.04	0	24.76	94.2	349/2011	
Хлеб с маслом и сыром	60		7.8	8.9	18.5	164.9	11/2004	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80		6.48	0.8	39.04	193	42/2016	
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>52.7</b>	<b>43.31</b>	<b>39.88</b>	<b>149.56</b>	<b>1108.75</b>		

Неделя 1		День 3		Обед				
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной с мясом курицы	250		6.37	10.06	8.26	287.3	88/2011	
Плов из птицы (100/160)	260		25.38	21.25	44.61	471.25	291/2011	
Салат из моркови с курагой (термообработкой)	100		1.74	0.12	12.55	55.08	63/2005	
Кисель плодово-ягодный	200		0.04	0	24.76	94.2	б/н	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80		6.48	0.8	39.04	193	42/2016	
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>52.7</b>	<b>40.01</b>	<b>32.23</b>	<b>129.22</b>	<b>1100.83</b>		

День 4			Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Суп -лапша с курицей	250		2.68	2.8	17.14	104.5	148/2004
Рис отварной	180		4.46	6.53	45.32	258.07	315/2012
Печень тушенная говяжья (по-)	100		9,78	11,66	16,41	210	255/2011
Салат из свежих огурцов (с термообработкой)	100		2	0.8	4.6	42	14/2011
Чай с сахаром	200		0.2	0	14	28	376/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80		6.48	0.8	39.04	193	42/2016
<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>52.7</b>	<b>25.6</b>	<b>22.59</b>	<b>136.51</b>	<b>835.57</b>	

Неделя 1			День 5			Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества							
			Белки	Жиры	Угле-					
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (рис)	250		1.98	2.74	14.58	90.75	101/2011			
Овощи тушенные с мясом курицы 180/100 со слив.маслом	280		18.27	20.54	28.74	572.49	331/2011			
Салат из белокочанной капусты с морковью(с термообработкой)	100		1.41	5.08	9.02	87.4	45/2011			
Компот из смеси сухофруктов	200		0.04	0	24.76	94.2	349/2011			
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80		6.48	0.8	39.04	193	42/2016			
<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>52.7</b>	<b>28.18</b>	<b>29.16</b>	<b>116.14</b>	<b>1037.84</b>				

Неделя 2			День 6			Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества							
			Белки	Жиры	воды					
Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом курицы	250		2.69	2.84	17.14	104.75	102/2011			
Макаронные изделия отварные со слив. маслом	200		17.54	18.7	115.86	673.02	309/2011			
Котлеты из курицы	100		15.55	11.55	15.7	228.75	677/2004			
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	100		1.43	6.09	8.36	93.9	53/2011			
Кисель плодово-ягодный	200		0.04	0	24.76	94.2	б/н			
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80		6.48	0.8	39.04	193	42/2016			
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>52.7</b>	<b>43.73</b>	<b>39.98</b>	<b>220.86</b>	<b>1387.62</b>				

		День 7		Обед				
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле-			
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	250		2.69	2.84	17.14	104.75	103/2011	
Картофель тушеный со слив.маслом	200		3.2	5.2	22.88	151.36	216/2004	
Тефтели из курицы с рисом в томатном соусе 100/30	130		11.78	12.91	14.9	223	279/2011	
Салат из моркови с курагой (термообработкой)	100		1.74	0.12	12.55	55.08	63/2005	
Чай с сахаром	200		0.2	0	14	28	376/2011	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80		6.48	0.8	39.04	193	42/2016	
<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>52.7</b>	<b>26.09</b>	<b>21.87</b>	<b>120.51</b>	<b>755.19</b>		

		День 8		Обед				
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле- воды			
Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/20	270		7.29	5.7	16.99	148.5	104/2011	
Каша рассыпчатая (гречневая) со слив. маслом из птицы с овощами	200		25.38	21.25	44.61	471.25	679/2005	
Яйцо вареное	40		5	4.6	0.28	61.6	49/2008	
Снежок	180		4.86	4.5	19.44	142.2	386/2017	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80		6.48	0.8	39.04	193	42/2016	
<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>52.7</b>	<b>49.01</b>	<b>36.85</b>	<b>120.36</b>	<b>1016.55</b>		

		День 9		Обед				
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Угле- воды			
Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной с мясом курицы	250		6.37	10.06	8.26	287.3	88/2011	
Пшено(отварное) со слив. Маслом 200/10	200		8.8	7.62	50.5	306	679/2005	
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами 100/25	125		18.03	10.21	8.49	195	229/2011	
Салат из белокочанной капусты с морковью(с термообработкой)	100		1.41	5.08	9.02	87.4	45/2011	
Кисель плодово-ягодный	200		0.3	0	34.5	139.2	б/н	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80		6.48	0.8	39.04	193	42/2016	
<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>52.7</b>	<b>41.39</b>	<b>33.77</b>	<b>149.81</b>	<b>1207.9</b>		

Наименование блюда		День 10		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества				
				Белки	Жиры	Угле-воды		
Суп картофельный с клецками с мясом курицы 250/25		275		7.29	5.7	16.99	148.5	108,109/2011
Каша вязкая из бобовых (горох) 200/10 со слив. маслом		210		38.2	13.92	55.66	497	197/2011
Гуляш из птицы (курицы)		150		12.55	12.99	4.01	182.25	56/2011
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком		100		1.43	6.09	8.36	93.9	53/2011
Чай с сахаром		200		0.2	0	14	28	376/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		80		6.48	0.8	39.04	193	42/2016
<b>Итого</b>		<b>1015</b>	<b>52.7</b>	<b>66.15</b>	<b>39.5</b>	<b>138.06</b>	<b>1142.65</b>	

Меню составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. Могильного, В.А.Тутельяна : ДеЛипринг 2011г