

Утверждено Директором МБОУ СОШ №1 г. Калининска

25.12.2024 г

Приложение №8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20



Меню приготавливаемых блюд

Филиал-школа №1 г. Горево

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)	60		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
Итого	940	89.84	40.16	40.31	157.47	1254.42	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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	60		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
Фрукт	100		1.5	0.5	21	96	54/2016; 118/20
Итого	950	89.84	44.81	40.38	170.56	1204.75	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

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
Плов из птицы (100/160)	260		25.38	21.25	44.61	471.25	291/2011
Салат из моркови с курагой (термообработкой)	60		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
Итого	850	89.84	40.01	32.23	129.22	1100.83	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Наименование блюда	День 4		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	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 тушеная говяжья (по-строгановски)	100		9,78	11,66	16,41	210	255/2011
Салат из свежих огурцов (с термообработкой)	60		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
Фрукт	100		1.5	0.5	21	96	54/2016; 118/20
Итого	970	89.84	25.6	22.59	136.51	931.57	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Наименование блюда	День 5		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	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 тушеные 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)	60		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
Фрукт	100		1.5	0.5	21	96	54/2016; 118/20
Итого	970	89.84	29.68	29.66	137.14	1133.84	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

Наименование блюда	День 6		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	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	60		1.43	6.09	8.36	93.9	53/2011
Кисель плодово-ягодный	200		0.04	0	24.76	94.2	6/н
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80		6.48	0.8	39.04	193	42/2016
Фрукт	100		1.5	0.5	21	96	54/2016; 118/20
Итого	990	89.84	45.23	40.48	241.86	1483.62	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

		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)	60		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	
Итого	920	89.84	26.09	21.87	120.51	755.19		

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

		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	
Фрукт	100		1.5	0.5	21	96	54/2016; 118/20	
Итого	870	89.84	50.51	37.35	141.36	1112.55		

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

		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	
Фрукт	100		1.5	0.5	21	96	54/2016; 118/20	
Итого	1055	89.84	42.89	34.27	170.81	1303.9		

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл

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
Итого	1015	89.84	66.15	39.5	138.06	1142.65	

Молоко питьевое ультрапастеризованное мдж 3,2% , коробка 1 штука -200 мл
средняя стоимость обеда 89,84

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