

Утверждаю Директор МБОУ СОШ №1 Имени ПИ Чиркина Денисова

СА \_\_\_\_\_ 01.11.2024г

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

**Неделя 1**

**День 1**

**Обед**

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (пшено)	250	11,06	2,18	2,84	14,29	91,5	101/2011
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	8,72	11,5	8,12	51,52	325	171/2011
Гуляш из отварной говядины	150	62,78	15,68	16,23	5,01	227,81	246/2011
Салат из белокочанной капусты с морковью (с термообработкой)	100	6,3	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,25	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,6	6,48	0,8	39,04	193	
<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>98,71</b>	<b>37,29</b>	<b>33,07</b>	<b>143,64</b>	<b>1018,91</b>	

**Неделя 1**

**День 2**

**Обед**

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (рис)	250	11,45	1,98	2,74	14,58	90,75	101/2011
Картофель тушеный с мясом курицы	300	62,77	42,2	35,2	22,88	251,36	145/2011
(с термообработкой) (огурец, помидор)	100	12,73	2	0,8	4,6	42	71/2011
Чай с сахаром	200	1,52	0,2	0	14	28	376/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,6	6,48	0,8	39,04	193	
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>94,07</b>	<b>46,38</b>	<b>39,54</b>	<b>56,06</b>	<b>605,11</b>	<b>952</b>

**Неделя 1**

**День 3**

**Обед**

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Суп с рыбными консервами и крупой (пшеничка)	270	16,06	2,68	2,8	17,14	104,5	105/2011
Макаронные изделия отварные	200	10,94	17,54	18,7	115,86	237,02	309/2011
Котлета из мяса курицы и говядины	100	47,99	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011
Салат из свеклы отварной	100	6,33	1,43	6,09	8,36	93,9	52/2011
Напиток апельсиновый	200	6,15	0,04	0	24,76	94,2	347/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,6	6,48	0,8	39,04	193	
<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>93,07</b>	<b>43,72</b>	<b>39,94</b>	<b>220,86</b>	<b>951,37</b>	

Неделя 1		День 4		Обед			
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	воды		
Суп картофельный с клецками с мясом курицы 250/25	275	15,51	7,29	5,7	16,99	148,5	108,109/2011
Картофельное пюре	200	21,45	7,2	8,2	22,88	271,36	128/2011
Птица запеченая	100	51,52	22,06	18,23	5,88	276,25	293/2011
Салат из белокочанной капусты с морковью ( с термообработкой)	100	6,3	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011
Чай с сахаром	200	1,52	0,2	0	14	28	376/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,6	6,48	0,8	39,04	193	
<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>101,9</b>	<b>44,64</b>	<b>38,01</b>	<b>107,81</b>	<b>1004,51</b>	

Неделя 1		День 5		Обед			
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	воды		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом говядины	250	25,65	1,81	4,91	125,25	102,5	82/2011
Каша вязкая из бобовых (горох) 200/10	210	9,87	38,2	13,92	55,66	497	197/2011
Тефтели из говядины с рисом	100	52,37	11,78	12,91	14,9	223	279/2011
Салат из моркови с луком ( с термообработкой)	100	6,62	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,25	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,6	6,48	0,8	39,04	193	
<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>104,36</b>	<b>66,6</b>	<b>39,34</b>	<b>284,34</b>	<b>1296,94</b>	

Неделя 2		День 6		Обед			
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угле- воды		
Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/20	270	26,34	7,29	5,7	16,99	148,5	104/2011
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	8,73	11,5	8,12	51,52	325	171/2011
Гуляш из отварной курицы 100/50	150	46,08	15,68	16,23	5,01	227,81	246/2011
Салат из белокочанной капусты с морковью ( с термообработкой)	100	6,3	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,25	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,6	6,48	0,8	39,04	193	
<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>97,3</b>	<b>42,4</b>	<b>35,93</b>	<b>146,34</b>	<b>1075,91</b>	



## Неделя 2

## День 7

## Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-		
Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом курицы	250	11,03	5,49	5,28	16,33	134,75	102/2011
Картофель тушеный с мясом говядины	300	74,77	42,2	35,2	22,88	251,36	145/2011
Нарезка из из свежих овощей (с термообработкой) (огурец,	100	12,73	2	0,8	4,6	42	71/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,25	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-	80	5,6	6,48	0,8	39,04	193	
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>108,38</b>	<b>56,21</b>	<b>42,08</b>	<b>107,61</b>	<b>715,31</b>	

## Неделя 2

## День 8

## Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	воды		
картофелем со сметаной с мясом говядины	250	28,92	6,37	10,06	8,26	287,3	88/2011
Макаронные изделия отварные	200	10,94	17,54	18,7	115,86	237,02	309/2011
Котлета из мяса курицы и говядины	100	47,99	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011
Салат из свеклы отварной	100	6,33	1,43	6,09	8,36	93,9	52/2011
Чай с сахаром	200	1,52	0,2	0	14	28	376/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,6	6,48	0,8	39,04	193	
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>101,3</b>	<b>47,57</b>	<b>47,2</b>	<b>201,22</b>	<b>1067,97</b>	

## Неделя 2

## День 9

## Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	воды		
Суп картофельный с макаронными изделиями с	250	11,83	2,69	2,84	17,14	104,75	103/2011
Картофельное пюре	200	21,45	7,2	8,2	22,88	271,36	128/2011
Птица запеченая	100	51,52	22,06	18,23	5,88	276,25	293/2011
Салат из белокочанной капусты с морковью (с термообработкой)	100	6,3	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011
Чай с сахаром	200	1,52	0,2	0	14	28	376/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,6	6,48	0,8	39,04	193	
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>98,22</b>	<b>40,04</b>	<b>35,15</b>	<b>107,96</b>	<b>960,76</b>	

**Неделя 2****День 10****Обед**

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	рецептур ы
			Белки	Жиры	воды		
Рассольник ленинградский с мясом говядины	250	23,07	2,7	7,2	13,35	144,9	96/2011
Каша вязкая из бобовых (горох) 200/10	210	9,87	38,2	13,92	55,66	497	197/2011
Тефтели из говядины с рисом	100	52,37	11,78	12,91	14,9	223	279/2011
Салат из моркови с луком ( с термообработкой)	100	6,62	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,25	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	5,6	6,48	0,8	39,04	193	
<b>Итого</b>	<b>940</b>	<b>101,78</b>	<b>67,49</b>	<b>41,63</b>	<b>172,44</b>	<b>1339,34</b>	

Средняя стоимость обеда

**99,91**

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