

Утверждаю: Директор МБОУ СОШ №1 Имени ПИ Чиркина Денисова

СА _____

09.10.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1		День 1		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Рассольник ленинградский с мясом говядины	250	26,47	2,7	7,2	13,35	144,9	96/2011	
Макаронные изделия отварные	200	10,59	17,54	18,7	115,86	673,02	309/2011	
Птица запеченая	100	53,33	22,06	18,23	5,88	276,25	293/2011	
Салат из белокочанной капусты с морковью (с	100	5,71	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011	
Чай с сахаром	200	1,56	0,2	0	14	28	376/2011	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	4,8	6,48	0,8	39,04	193		
Итого	930	102,46	43,91	50,01	158,11	1402,57	952	

Неделя 1		День 2		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (пшено)	250	9,85	2,18	2,84	14,29	91,5	101/2011	
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,41	11,5	8,12	51,52	325	171/2011	
Гуляш из отварной говядины 100/50	150	76,16	15,68	16,23	5,01	227,81	246/2011	
Салат из свеклы отварной	100	5,67	1,43	6,09	8,36	93,9	52/2011	
Напиток апельсиновый	200	5,44	0,04	0	24,76	94,2	347/2011	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	4,8	6,48	0,8	39,04	193		
Итого	980	111,33	37,31	34,08	142,98	1025,41		

Неделя 1		День 3		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Суп с рыбными консервами и крупой (пшеничка)	270	15,45	2,68	2,8	17,14	104,5	105/2011	
Картофельное пюре	200	16,36	7,2	8,2	22,88	271,36	128/2011	
Котлета из мяса курицы и говядины	100	52,84	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011	
Салат из свежих огурцов (с термообработкой)	100	10,32	2	0,8	4,6	42	71/2011	
Компот из смеси сухофруктов	200	4,11	0,04	0	24,76	94,2	349/2011	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	4,8	6,48	0,8	39,04	193		
Итого	950	103,88	33,95	24,15	124,12	933,81		

Неделя 1		День 4		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250	29,98	6,37	10,06	8,26	287,3	88/2011	
Плов из птицы (100/160)	260	62,7	25,38	21,25	44,61	471,25	291/2011	
Салат из свежих помидоров (с термообработкой)	100	8,42	1,13	6,19	4,72	79,1	23/2011	
Чай с сахаром	200	1,56	0,2	0	14	28	376/2011	
Хлеб пшеничный, ржано-	80	4,8	6,48	0,8	39,04	193		
Итого	890	107,46	39,56	38,3	110,63	1058,65		

Неделя 1		День 5		Обед			Энергетическая ценность	рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	воды			
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (рис)	250	10,07	1,98	2,74	14,58	90,75	101/2011	
Макаронные изделия отварные	200	10,59	17,54	18,7	115,86	673,02	309/2011	
Котлеты из говядины	100	59,14	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011	
Салат из моркови с луком (с термообработкой)	100	5,79	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011	
Компот из смеси сухофруктов	200	4,11	0,04	0	24,76	94,2	349/2011	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	4,8	6,48	0,8	39,04	193		
Итого	930	94,5	49,88	40,59	234,67	1466,96		

Неделя 2		День 6		Обед			Энергетическая ценность	рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	воды			
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	250	10,45	2,69	2,84	17,14	104,75	103/2011	
Плов из птицы (100/160)	260	62,7	25,38	21,25	44,61	471,25	291/2011	
Салат из белокочанной капусты с морковью(с термообработкой)	100	5,71	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011	
Компот из смеси сухофруктов	200	4,11	0,04	0	24,76	94,2	349/2011	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	4,8	6,48	0,8	39,04	193		
Итого	890	87,77	36	29,97	134,57	950,6		

Неделя 2

День 7

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	воды		
Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом курицы	250	10,11	5,49	5,28	16,33	134,75	102/2011
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,41	11,5	8,12	51,52	325	171/2011
Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе 100/30	130	72,44	11,78	12,91	14,9	223	279/2011
Салат из моркови с луком (с термообработкой)	100	5,79	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
Чай с сахаром	200	1,56	0,2	0	14	28	376/2011
Хлеб пшеничный, ржано-	80	4,8	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	960	104,11	43,74	33,91	160,52	1090,99	

Неделя 2

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	28,12	7,29	5,7	16,99	148,5	104/2011
Макаронные изделия отварные	200	10,59	17,54	18,7	115,86	673,02	309/2011
Котлета из мяса курицы и говядины	100	52,84	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011
Салат из свежих помидоров с луком (с термообработкой)	160	5,05	1,13	6,19	4,72	79,1	23/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,11	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-	80	4,8	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	910	105,51	48,03	42,94	217,07	1416,57	

Неделя 2

День 9

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом говядины	250	28,83	1,81	4,91	125,25	102,5	82/2011
Картофельное пюре	200	16,16	7,2	8,2	22,88	271,36	128/2011
Тютица запеченая	100	53,33	22,06	18,23	5,88	276,25	293/2011
Салат из белокочанной капусты с морковью(с	100	5,71	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011
Чай с сахаром	200	1,56	0,2	0	14	28	376/2011
Хлеб пшеничный, ржано-	80	4,8	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	930	110,39	39,16	37,22	216,07	958,51	

Неделя 2

День 10

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картофельный с клецками с мясом курицы 250/25	275	13,57	7,29	5,7	16,99	148,5	108,109/2011
Каша вязкая из бобовых (горох) 200/10	210	9,39	38,2	13,92	55,66	497	197/2011
Котлеты из говядины	100	59,14	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011
Салат из моркови с луком (с термообработкой)	100	5,79	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,11	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
пшеничн	80	4,8	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	965	96,8	75,85	38,77	176,88	1348,69	

102,421

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