

утверждаю Директор МБОУ СОШ №1 Имени ПИ Чиркина
Денисова СА 30.08.2024г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше



Неделя 1		День 1 Обед				Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества					
		Белки	Жиры	Углеводы			
Рассольник ленинградский с мясом говядины	250	2,7	7,2	13,35	144,9	96/2011	
Плов из птицы (100/160)	260	25,38	21,25	44,61	471,25	291/2011	
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		
Итого	890	29,69	34,33	80,98	924,55	952	

Неделя 1		День 2 Обед				Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества					
		Белки	Жиры	Угле-воды			
Суп с рыбными консервами и крупой (пшеничка)	250	2,68	2,8	17,14	104,5	105/2011	
Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	237,02	309/2011	
Котлета из мяса курицы и говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011	
Салат из свежих огурцов (с термообработкой)	100	2	0,8	4,6	42	71/2011	
Напиток апельсиновый	200	0,04	0	24,76	94,2	347/2011	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193		
Итого	930	44,29	34,65	217,1	899,47		

Неделя 1		День 3 Обед				Энергетическая ценность	№ рецептур
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества					
		Белки	Жиры	Угле-			
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (пшено)	250	2,18	2,84	14,29	91,5	101/2011	
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,5	8,12	51,52	325	171/2011	
Гуляш из отварной говядины 100/50	150	15,68	16,23	5,01	227,81	246/2011	
Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52/2011	
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	
Итого	980	37,31	34,08	142,98	1025,41	

Неделя 1		День 4		Обед		
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки	Жиры	Угле-		
Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	250	6,37	10,06	8,26	287,3	88/2011
Картофельное пюре	200	7,2	8,2	22,88	271,36	128/2011
Птица запеченая	100	22,06	18,23	5,88	276,25	293/2011
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	
Итого	930	43,72	42,37	99,08	1143,31	

Неделя 1		День 5		Обед		
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки	Жиры	Угле-		
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	101/2011
Каша вязкая из бобовых (горох) 200/10	210	38,2	13,92	55,66	497	197/2011
Тефтели из говядины с рисом	100	11,78	12,91	14,9	223	279/2011
Салат из моркови с луком (с термообработкой)	100	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
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	
Итого	940	66,77	37,17	173,67	1285,19	

Неделя 2		День 6		Обед		
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки	Жиры	Угле-		
Суп картофельный с клецками с мясом курицы 250/25	275	7,29	5,7	16,99	148,5	108,109/2011
Плов из птицы (100/160)	260	25,38	21,25	44,61	471,25	291/2011
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	
Итого	915	40,6	32,83	134,42	994,35	

Неделя 2		День 7			Обед	
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле-воды		
Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом курицы	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102/2011
Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	237,02	309/2011
Котлета из мяса курицы и говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011
Нарезка из свежих помидоров (с термообработкой)	100	1,13	6,19	4,72	79,1	23/2011
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	376/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	930	46,39	42,52	205,65	900,62	

Неделя 2		День 8			Обед	
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		Белки	Жиры	Угле-		
Суп картофельный с мясными фрикадельками 250/20	270	7,29	5,7	16,99	148,5	104/2011
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11,5	8,12	51,52	325	171/2011
Гуляш из отварной курицы 100/50	150	15,68	16,23	5,01	227,81	246/2011
Салат из свеклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-	80	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	1000	42,42	36,94	145,68	1082,41	

Неделя 2		День 9			Обед	
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		Белки	Жиры	Угле-		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом говядины	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82/2011
Картофельное пюре	200	7,2	8,2	22,88	271,36	128/2011

пицца запеченая	100	22,06	18,23	5,88	270,25	259/2011
салат из белокочанной капусты 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	
того	930	39,16	37,22	216,07	958,51	

Неделя 2	блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	№ рецептур
			Белки	Жиры	Угле-		
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	250	2,69	2,84	17,14	104,75	103/2011
	Каша вязкая из бобовых (горох) 200/10	210	38,2	13,92	55,66	497	197/2011
	Тефтели из говядины с рисом	100	11,78	12,91	14,9	223	279/2011
	Салат из моркови с луком (с термообработкой)	100	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
	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	
	Итого	940	67,48	37,27	176,23	1299,19	

Средняя стоимость обеда

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