

Утверждаю Директор МБОУ СОШ №1 Имени ПИ Чиркина  
Денисова С.А. 01.09.2024г



## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 12 лет и старше

Неделя 1

День 1 Обед

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Рассольник ленинградский с мясом говядины	250	2,7	7,2	13,35	144,9	96/2011
Макаронные изделия	200	17,54	18,7	115,86	673,02	309/2011
Птица в соусе	100	22,06	18,23	5,88	276,25	293/2011
Салат из белокочанной капусты с морковью	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	
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>43,91</b>	<b>50,01</b>	<b>158,11</b>	<b>1402,57</b>	

Неделя 1

День 2

Обед

Наименование блюда	вес 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	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
Напиток апельсиновый	200	0,04	0	24,76	94,2	347/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193	
<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>37,31</b>	<b>34,08</b>	<b>142,98</b>	<b>1025,41</b>	

Неделя 1

День 3

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	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 свежих помидоров	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 890 39.56 38.3 110.63 1058.65**

**Неделя 1 День 4 Обед**

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле-воды		
Суп картофельный с курицей, крупой (пшеничка)	270	2.68	2.8	17.14	104.5	105/2011
Картофельное пюре	200	7.2	8.2	22.88	271.36	128/2011
Оладьи из печени	100	15.55	11.55	15.7	228.75	270/2011
Салат из свежих огурцов	100	2	0.8	4.6	42	71/2011
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	
<b>Итого</b>	<b>950</b>	<b>33.95</b>	<b>24.15</b>	<b>124.12</b>	<b>933.81</b>	

**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
Капуста тушеная	200	3.86	11.8	92.62	321/2011	291/2011
Котлеты из говядины	100	15.55	11.55	15.7	228.75	268/2011
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	
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>27.91</b>	<b>26.89</b>	<b>186.7</b>	<b>606.7</b>	

**Неделя 2 День 6 Обед**

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
		Белки	Жиры	воды		
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	250	2.69	2.84	17.14	104.75	103/2011
Плов из птицы (100/160)	260	25.38	21.25	44.61	471.25	291/2011
Салат из белокочанной капусты с морковью	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	
<b>Итого</b>	<b>890</b>	<b>36</b>	<b>29.97</b>	<b>134.57</b>	<b>950.6</b>	

**Неделя 2 День 7 Обед**

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле-		
Суп картофельный с бобовыми (горох) с мясом курицы	250	5.49	5.28	16.33	134.75	102/2011

Каша рассыпчатая (гречневая)	200	11.5	8.12	51.52	325	171/2011
Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе 100/30	130	11.78	12.91	14.9	223	279/2011
Салат из моркови с луком	100	8.29	6.8	24.73	187.24	50/2011
Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	376/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	6.48	0.8	39.04	193	
<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>43.74</b>	<b>33.91</b>	<b>160.52</b>	<b>1090.99</b>	

**Неделя 2**                                 **День 8**                                 **Обед**

Наименование блюда	вес 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
Овощи тушеные с мясом курицы 180/100	280	18.27	20.54	28.74	572.49	284/2011
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	
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>32.08</b>	<b>27.04</b>	<b>109.53</b>	<b>1008.19</b>	

**Неделя 2**                                 **День 9**                                 **Обед**

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Угле-воды		
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
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами 100/25	125	18.03	10.21	8.49	195	229/2011
Салат из моркови с луком (с термообработкой)	100	8.29	6.8	24.73	187.24	50/2011
Кисель плодово-ягодный	200	0.3	0	34.5	139.2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	80	6.48	0.8	39.04	193	
<b>Итого</b>	<b>955</b>	<b>42.11</b>	<b>30.92</b>	<b>254.89</b>	<b>1088.3</b>	

**Неделя 2**                                 **День 10**                                 **Обед**

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		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	210	38.2	13.92	55.66	497	197/2011
Котлеты из говядины	100	15.55	11.55	15.7	228.75	268/2011
ВСССССССССССССССССС	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	80	6.48	0.8	39.04	193	
<b>Итого</b>	<b>965</b>	<b>68.97</b>	<b>37.05</b>	<b>161.17</b>	<b>1248.85</b>	

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

















