

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			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		
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			
Итого	930	43,91	50,01	158,11	1402,57			

Неделя 1		День 2		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества						
		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			
Итого	980	37,31	34,08	142,98	1025,41			

Неделя 1		День 3		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества						
		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	
Итого	950	33.95	24.15	124.12	933.81	

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	
Итого	830	27.91	26.89	186.7	606.7	

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	
Итого	890	36	29.97	134.57	950.6	

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

Хлеб пшеничный	80	6.48	0.8	39.04	193	
Итого	965	68.97	37.05	161.17	1248.85	

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

