

Утверждаю:
 Директор школы _____ Мещирицкая
 Приказ № _____ от 09.09.2023г



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Период: две недели
 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая,							
день 1							
ОБЕД	Икра кабачковая	100,0	1,8	7,8	7,6	110,0	Промышл 54-2с-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,0	2,1	6,1	12,9	115,3	
	Плов с курицей	200,0	27,2	7,9	34,7	319,0	54-12м-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Сыр твердый	15,0	3,5	4,5	0,0	54,6	54-1з-2020
	Фрукт (банан)	100,0	1,5	0,5	21,0	96,0	Промышл
	Хлеб ржано-пшеничный.	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промышл
ИТОГО ЗА ОБЕД		925,0	41,0	27,4	105,8	838,2	
День 2							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100,0	2,5	10,0	11,3	145,8	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом	250,0	8,9	5,4	23,1	176,4	54-8с-2020
	Котлеты из курицы	100,0	19,3	4,7	12,5	171,0	54-5м-2020
	Картофельное пюре	180,0	3,6	6,8	28,4	189,9	54-11г-2020
	Сок	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	Промышл
	Булочка	50,0	3,5	2,3	52,0	135,0	Промышл
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промышл
ИТОГО ЗА ОБЕД		940,0	43,4	29,8	173,6	1027,8	
День 3							
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	100,0	1,3	8,9	7,5	114,8	54-16з-2020
	Рассольник ленинградский	250,0	2,5	6,2	19,1	141,6	54-3с-2020
	Гуляш из говядины	100,0	17,3	14,0	4,1	211,2	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180,0	9,8	7,8	51,7	314,9	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промышл
ИТОГО ЗА ОБЕД		890,0	36,1	37,6	128,0	991,4	
День 4							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100,0	1,0	10,2	7,2	124,0	54-11з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250,0	3,15	2,4	26,3	139,0	54-7с-2020
	Котлета рыбная	100,0	14,2	2,8	7,4	110,6	54-3р-2020
	Картофельное пюре	180,0	3,6	6,8	28,4	189,9	54-11г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промышл
	Булочка	50,0	3,5	2,3	52,0	135,0	Промышл
	Фрукт (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	47,0	Промышл
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090,0	31,2	25,7	181,6	954,4	
День 5							
ОБЕД	Икра свекольная	100,0	2,0	6,1	9,7	119,6	54-15з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250,0	10,9	4,2	20,6	163,9	54-5с-2020
	Соус красный основной	50,0	1,6	1,3	4,6	36,8	54-3соус-2020
	Макароны отварные	180,0	6,0	6,4	42,0	249,6	54-1г-2020

	Какао с молоком	200,0	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
	Булочка	50,0	3,5	2,3	52,0	135,0	Промыш
ИТОГО ЗА ОБЕД		890,0	33,2	25,2	164,2	927,3	
<i>Неделя вторая</i>							
День 6							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100,0	2,5	10,0	11,3	145,8	54-7з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250,0	2,2	4,6	8,6	91,9	54-1с-2020
	Котлеты из курицы	100,0	19,3	4,7	12,5	171,0	54-5м-2020
	Рис отварной	180,0	4,3	6,2	45,6	256,2	54-6г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
	Булочка	50,0	3,5	2,3	52,0	135,0	Промыш
ИТОГО ЗА ОБЕД		940,0	37,0	28,4	175,6	1008,8	
День 7							
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками	100,0	1,0	10,2	7,2	124,0	54-11з-2020
	Рассольник ленинградский	250,0	2,5	6,2	19,1	141,6	54-3с-2020
	Гуляш из говядины	100,0	17,3	14,0	4,1	211,2	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180,0	9,8	7,8	51,7	314,9	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	54-7хн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
ИТОГО ЗА ОБЕД		890,0	34,0	37,5	118,8	948,1	
День 8							
ОБЕД	Икра кабачковая	100,0	1,8	7,8	7,6	110,0	Промыш
	Суп картофельный с горохом	250,0	8,9	5,4	23,1	176,4	54-8с-2020
	Капуста тушеная	200,0	4,8	6,7	21,1	162,7	54-14м-2020
	Сок	200,0	1,0	0,0	23,4	94,0	Промыш
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
	Булочка	50,0	3,5	2,3	52,0	135,0	Промыш
ИТОГО ЗА ОБЕД		860,0	24,6	22,8	150,1	793,8	
День 9							
ОБЕД	Икра свекольная	80,0	1,9	5,7	9,3	95,7	54-15з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250,0	2,13	6,1	12,97	115,25	54-2с-2020
	Котлета рыбная	100,0	14,2	2,8	7,4	110,6	54-3р-2020
	Картофельное пюре	180,0	3,6	6,8	28,4	189,9	54-11г-2020
	Какао с молоком	200,0	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
	Булочка	50,0	3,5	2,3	52,0	135,0	Промыш
ИТОГО ЗА ОБЕД		870,0	33,4	26,1	138,4	813,4	
День 10							
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	100,0	1,3	8,9	7,5	114,8	54-16з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250,0	10,9	4,2	20,6	163,9	54-5с-2020
	Котлеты из курицы	100,0	19,3	4,7	12,5	171,0	54-5м-2020
	Макароны отварные	180,0	6,0	6,7	42,0	249,6	54-1г-2020
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	54-3гн-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	Промыш
	Фрукт (груша)	100,0	0,4	0,3	10,3	47,0	Промыш
ИТОГО ЗА ОБЕД		990,0	42,8	25,4	122,5	889,6	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		928,5	33,9	29,2	146,3	932,9	