

Утверждено

приказом от 30.12.2022 года № 154

Директор



Е.В.Пяденкова



# **ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ**

Обед.

**МБОУ Красноватрасенской  
средней школы**

**на 2021-2022 учебный год**

с 01.01.2022 года

Меню разработано на основании:

сборника нормативов и рецептов для школ, 2013 г. г.Пермь

под ред. А.Я.Перевалова;

сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах М.,2004г.

Д н и	№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево- ды (г)	Калорий- ность (ккал)
1	54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	50	0,7	2,2	3,8	38,1
	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250/20	2,04 2,86	6,36 4,38	6,96 15,0	93 111,2
	54-12м-2020	Плов из курицы	200	15,5	13,2	40,3	341,9
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	750	23,6	26,44	83,96	668,5
2	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/20	2,4 2,86	4,08 4,38	12 15,00	88,8 111,2
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,0
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	35/35	9,7	5,0	4,5	102,0
	54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,44	0,0	45,5	187,6
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	720	21,7	19,46	107,75	705,5
3	54-2з-2020	Огурцы в нарезке	30	0,24	0,03	0,84	4,5
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,52	4,44	22,2	162,96
	54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,0	5,3	35,0	207,7
	54-2м-202	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,6
	54-2м-2020	Компот из апельсинов	200	0,2	0,0	36,20	138
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	740	30,06	21,27	109,04	740,66
4	54-3з-2020	Помидор в нарезке	30	0,33	0,06	1,11	6
	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	250/20	2,4 2,86	5,88 4,38	18,36 15,00	135,96 111,2
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
	54-5м-2020	Котлеты куриные	75	14,1	11,9	6,2	188,0
	648	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	755	31,55	28,96	123,99	877,45
5	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,44	3,96	20,04	156,48
	732	Оладьи со сгущенным молоком	200	11,33	10,46	98,65	534,09
	54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11,0	46,8
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	680	24,27	14,92	141,19	795,27

6	54-4с-2020	Рассольник домашний (со сметаной)	250/20	2,4 2,86	5,88 4,38	15,96 15,00	126 111,2
	54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	70/20	8,05 2,3	1,33 0,38	50,26 14,36	245 70
	54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11,0	46,8
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	590	18,11	12,47	118,08	656,9
7	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	50	0,8	5,0	3,3	57,6
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,875	4,625	23,125	169,75
	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,0	213,2
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	35/35	9,7	5,0	4,5	102,0
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	
	итого	750	26,675	21,73	68,925	689,57	
8	54-3з-2020	Помидор в нарезке	30	0,33	0,06	1,11	6
	54-6с-2020	Суп из рыбных консервов с рисом	250	24,46	13,4	76,44	525,0
	54-12м-2020	Плов из курицы	200	15,5	13,2	40,3	341,9
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,4
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
	итого	730	42,79	26,96	131,79	957,2	
9	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,44	3,96	20,04	156,48
	54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	180,0
	54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	680	21,74	17,16	68,74	515,48
10	54-3з-2020	Помидор в нарезке	30	0,33	0,06	1,11	6
	54-2с-2020	Борщ из капусты и картофелем со сметаной	250/10	1,7	5,3	10,3	96,3
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,0	5,7	23,7	158,0
	54-4м-2020	Котлета говяжья	75	14,1	11,9	6,2	188,0
	650	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	755	21,53	23,06	80,41	615,2
	Итого за 10 дней		238,8	201,1	1003,03	6823,54	
	Среднее на 1 ребенка в день		23,9	20,1	100,3	682,3	

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Приготовление салатов из свежих овощей только до 01.03.2022г.

Третьи блюда витаминизируются

Ответственный за приготовление пищи:

Повар Пяденкова Н.С., Ильина Н.И.

Помощник повара Усихина Л.В.