

Утверждено

приказом № 155 от 23 августа 2024 г.

Директор  Е.В.Пяденкова



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

Обед.

МБОУ Красноватраской  
средней школы

на 2024-2025 учебный год

с 01.09.2024 года

Меню разработано на основании:

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

под ред. А.Я.Перевалова;

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

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
1	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,67	0	3,83	17,5
	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250 20	2,13 2,86	6,6 4,38	7,25 15	96,85 111,2
	54-12м-2020	Плов из курицы	200	27,2	7,9	34,7	318,7
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,3
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		<b>итого</b>	<b>870</b>	<b>40,76</b>	<b>20,88</b>	<b>112,88</b>	<b>798,95</b>
2	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/20	2,5	6,68	12,98	120,25
	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,6	6,84	28,44	189,6
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	19,58	12,24	7,68	230,05
	54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		<b>итого</b>	<b>870</b>	<b>38,04</b>	<b>32,14</b>	<b>138,4</b>	<b>1000,8</b>
3	54-2з-2020	Огурцы в нарезке	100	0,8	0	2,8	14
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,9	4,6	23,13	115,5
	54-1г-2020	Макароны отварные	180	6	6,48	42	249,24
	54-2м-202	Гуляш из говядины	100	16,94	14	4,12	212
	54-2м-2020	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30

		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		<b>итого</b>	<b>930</b>	<b>40,74</b>	<b>27,18</b>	<b>132,15</b>	<b>879,14</b>
4	54-13з-2020	Салат из свеклы	100	1,3	4,5	7,67	76,17
	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	250 20	2,5 2,86	6,13 4,38	19,13 15	141,62 111,20
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,8	53,5	327,75
	54-5м-2020	Котлеты куриные	100	14,8	16,8	11,2	254,4
	650	Кисель из яблок	200	0,3	0,2	11,1	46,8
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		<b>итого</b>	<b>950</b>	<b>39,3</b>	<b>41,81</b>	<b>163,30</b>	<b>1186,24</b>
5	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,88	4,13	20,4	169,78
	732	Оладьи со сгущенным молоком	200	12,59	11,62	109,61	593
	54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,8
		Йогурт	110	3,3	2,5	12,6	86
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		<b>итого</b>	<b>860</b>	<b>34,77</b>	<b>20,45</b>	<b>199,41</b>	<b>1123,88</b>
6	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	100	2,3	0	10,33	51,17
	54-6с-2020	Суп из рыбных консервов с рисом	250	9,93	4,88	17,95	155,22
	54-12 м-2020	Плов из курицы	200	27,2	7,9	34,7	318,70
	54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,	6,4	26,4

7		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		<b>итого</b>	<b>850</b>	<b>47,33</b>	<b>14,78</b>	<b>115,08</b>	<b>779,79</b>
	54-4с-2020	Рассольник домашний со сметаной	250 20	2,5 2,86	6,13 4,38	16,63 15	131 111,2
	54-3 г-2020	Макароны отварные с сыром	170	19,92	8,88	107,88	590,64
	54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,8
	54-9Гн-2020	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,3
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		Яблоко	200	0,4	0,4	0,6	47
		<b>итого</b>	<b>940</b>	<b>33,68</b>	<b>21,99</b>	<b>196,91</b>	<b>1154,94</b>
8	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,67	0	3,83	17,5
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,88	4,63	23,13	169,75
	54-6г-2020	Рис отварной	180	4,32	6,24	45,6	255,84
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	19,54	12	5,4	230,05
	54-9 гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,30
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		Итого	955	44,91	28,37	134,76	992,24
9	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,88	4,13	20,4	169,78
	54-16к-2020	Каша «Дружба» с маслом и сахаром	200	6,44	22,7	31,35	353,11
	54-7Гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
		Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,3
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111

		Фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,08
		итого	850	29,92	35,63	129,65	960,37
10		Помидор в нарезке	100	0,67	0	3,83	17,5
	54-3з-2020	Борщ из капусты и картофелем со сметаной	250/10	2,13 2,86	6,625 4,38	12,88 15	120,38 111,2
	54-2с-2020	Картофельное пюре	180	3,6	6,84	28,44	189,6
	54-11Г-2020	Котлета говяжья	100	18,8	15,87	8,4	250,67
	54-4м-2020	Кисель из яблок	200	0,3	0,2	11,1	46,8
	650	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,7	117,3
		Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111
		итого	940	36,06	35,92	125,35	964,45
		Итого за 10 дней	385,51	279,15	1447,8 9	9840,80	
		Среднее на 1 ребенка в день	38,55	27,92	144,79	984,80	