

Утверждено

приказом № 155 от 23 августа 2024 года

Директор  Е.В. Пяденкова



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
НА 10 ДНЕЙ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
Обед.**

**МБОУ Красноватрасской
средней школы
на 2024-2025 учебный год**

С 01.09.2024 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., 2004**

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево-ды (г)	Калорий-ность (ккал)
1	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,3	10,5
	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200/20	1,7 2,86	5,3 4,38	5,8 15	77,5 111,2
	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	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		Итого	740	36,96	18,78	91,6	681,3
2	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/20	2 2,86	5,34 4,38	10,38 15	96,2 111,2
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	125	16,28	10,2	6,4	191,71
	54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		Итого	755	30,54	25,82	111,48	815,51
3	54-2з-2020	Огурцы в нарезке	60	0,5	0	1,7	8,4
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	3,7	18,5	135,8
	54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,4	35	207,7
	54-2м-202	Гуляш из говядины	90	15,25	12,6	3,71	190,8
	54-2м-2020	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6

		Итого	760	32,85	23	100,71	739,8
4	54-13з-2020	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,7
	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	200/20	2 2,86	4,9 4,38	15,3 15	113,3 111,2
	54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
	54-5м-2020	Котлеты куриные	90	13,32	15,12	10,08	228,96
	650	Кисель из яблок	200	0,3	0,3	11,1	46,8
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		Итого	780	32,08	35,1	126,28	945,16
5	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,3	6,32	130,4
	732	Оладьи со сгущенным молоком	180/20	11,33	10,46	98,65	534,09
	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	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		Итого	770	28,23	17,66	166,07	939,71
6	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	60	1,4	0	6,2	30,7
	54-6с-2020	Суп из рыбных консервов с рисом	200	7,94	3,9	14,36	124,16
	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	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		Итого	720	41,34	13	89,06	636,96
	54-4с-2020	Рассольник домашний со сметаной	200 20	2 2,6	4,9 4,38	13,3 15	105 111,2
7	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	16,6	7,4	89,9	492,2
	54-13хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,8
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		Яблоко	200	0,4	0,4	0,6	47
		Итого	850	24,5	13,58	144	834,2
	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,3	10,5
	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	3,7	18,5	135,8
	54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,2
8	54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами (минтай)	125	16,28	10,2	4,5	191,71
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		Итого	795	35,78	23,8	101,80	779,01
	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,3	16,32	135,82
	54-16к-2020	Каша «Дружба» с маслом и сахаром	200	5,16	18,16	25,08	282,49
	54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	9	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		Фрукт	100	5,67	7,48	19,58	170,5

		Итого	760	22,96	29,06	71,8	717,99
	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,3	10,5
	54-2с-2020	Борщ из капусты и картофелем со сметаной	200/10	1,7 2,86	5,3 4,38	10,3 15	96,3 111,2
	54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158
	54-4м-2020	Котлета говяжья	90	16,92	14,28	7,56	225,6
10	650	Кисель из яблок	200	0,3	0,2	11,1	46,8
		Хлеб пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4
		Хлеб ржаной	30	2,4	1	12,6	66,6
		ИТОГО	770	29,78	31,06	97,36	785,40
		Итого за 10 дней		315,02	230,86	1100,16	7875,04
		Среднее на 1 ребенка в день		31,50	23,09	110,02	787,50

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Приготовление салатов из свежих овощей только до 01.03.2024 г.

Третьи блюда витаминизируются

Ответственный за приготовление пищи:

Повар: Пяденкова Нина Степановна

Помощник повара: Усихина Людмила Викторовна