

Утверждено

приказом от 18 сентября 2023 года № 130

Директор



Е.В.Пяденкова

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

МБОУ Красноватрасской
средней школы

на 2023-2024 учебный год

С 01.09.2023 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.,20

День	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (ккал)
1	54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
	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	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	710	38,66	24,08	82,7	701,8
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	100	16,28	10,2	6,4	191,71
	54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	700	28,24	25,92	95,58	736,41
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	Макаронные 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	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	730	34,25	28	83,01	721,7
4	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,3	10,5

	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
	648	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	750	29,28	31,2	103,38	810,46
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	100	3,3	2,5	12,6	86
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	730	25,93	16,76	140,17	855,19
6	54-4с-2020	Рассольник домашний (со сметаной)	200/20	2 2,86	4,9 4,38	13,3 15	105 111,2
	54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150/20	16,6	7,4	89,9	492,2
	54-13хн-2020	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
		Яблоко	100	0,4	0,4	0,6	47
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	720	24,56	17,48	144,70	873,40
7	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	60	1,4	0	6,2	30,7
	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
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	100	16,28	10,2	4,5	191,71
	54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	740	34,48	22,9	89,8	720,11
8	54-3з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
	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	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	56,6
		Итого	730	44,84	18,9	94,06	724,46
9	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	200/20	5,16	18,16	25,08	282,49
	54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Бутерброд с маслом и сыром	15/10/30	5,67	7,48	19,58	170,5
		Итого	705	25,93	35,24	85,08	767,81
10	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
	650	Кисель из яблок	200	0,3	0,2	11,1	46,8

		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		итого	740	27,48	30,16	81,46	706,3
		Итого за 10 дней		313,65	250,64	999,94	7617,64
		Среднее на 1 ребенка в день		31,37	25,06	99,99	761,76

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

