

Утверждено

приказом от 18 сентября 2023 г. года № 130

Директор  Е.В.Пяденкова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

Обед.

МБОУ Красноватраской
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. Первалова;

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	54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,5	7,67	76,16
	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	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	800	39,62	27,18	87,22	751,61
2	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/20	2,5 2,86	6,68 4,38	12,98 15	120,25 111,2
	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,6	6,84	28,44	189,6
	54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	120	19,58	12,24	7,68	230,05
	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	800	32,64	30,44	104,2	830,4
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	Макаронные отварные	180	6	6,48	42	249,24
	54-2м-202	Гуляш из говядины	100	16,94	14	4,12	212
	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	830	39,04	31,38	96,15	769,74
4	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,66	0	3,83	17,5

	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский (со сметаной)	250/20	2,5 2,86	6,13 4,38	19,13 15	141,62 111,2
	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
	648	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	880	33,16	35,41	120,56	936,77
5	54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,88	4,13	7,9	163
	732	Оладьи со сгущенным молоком	200/20	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	100	3,3	2,5	12,6	86
		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	800	29,37	18,75	152,71	946,70
6	54-4с-2020	Рассольник домашний (со сметаной)	250/20	2,5 2,86	6,13 4,38	16,63 15	131 111,2
	54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	180/20	19,92	8,88	107,88	590,64
	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	800	28,38	20,19	166,01	997,84
7	54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	100	2,3	0	10,33	51,17
	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	120	19,54	12	5,4	230,05
	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	880	41,14	26,67	107,06	855,51
8	54-3з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,67	76,17
	54-6с-2020	Суп из рыбных консервов с рисом	250	9,93	4,88	17,95	155,22
	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	820	47,33	21,68	100,72	782,99
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	250/20	6,44	22,7	31,35	353,11
	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	805	29,39	40,61	95,43	872,39
10	54-3з-2020	Помидор в нарезке	100	0,67	0	3,83	17,5
	54-2с-2020	Борщ из капусты и картофелем со сметаной	250/10	2,13 2,86	6,6 4,38	12,88 15	120,38 111,2
	54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,6	6,84	28,44	189,6
	54-4м-2020	Котлета говяжья	100	18,8	15,87	8,4	250,67
	650	Кисель из яблок	200	0,3	0,2	11,1	46,8

		Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9
		Итого	870	30,66	34,19	91,15	794,05
		Итого за 10 дней	8285	350,73	286,50	1121,21	8538
		Среднее на 1 ребенка в день	830	35,07	28,65	112,12	853,8

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

