

Утверждено

приказом № 18/0 от 18.04 2025 г.

Директор Е.В.Пяденкова



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

Обед.

МБОУ Красноватрасской

средней школы

на 2025-2026 учебный год

с 01.09.2025 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.

День недел и	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры
1							
	Суп крестьянский	250	2,3	5,6	14,83	118,6	54-11с- 2020
	Макароны отварные с сыром	170	16,6	7,4	89,9	492,2	54-3г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн- 2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
	Печенье	100	6,2	24	64	494,14	
		820	32,97	39,03	220,8	1359,67	
1	Итого за день:	820	32,97	39,03	220,8	1359,67	
2	Салат из белокочанной капусты (квашеной)	100	2,3	0	10,33	51,17	54-7з-2020
	Рассольник Ленинградски й со сметаной	270	5,36	10,51	34,13	252,82	54-3с-2020
	Рыба тушеная с овощами	125	19,54	12	53,4	230,05	54-11р- 2020
	Рис отварной	180	27,2	7,9	34,7	318,7	54-6г-2020
	Компот из яблок	200	0,4	0,1	14,4	60,1	54-2м-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
		975	62,47	32,54	192,63	1141,17	
2	Итого за день:	975	62,47	32,54	192,63	1141,17	
3							
	Щи из свежей капусты со сметаной	270	4,99	10,98	22,25	208,05	54-1с-2020
	Гуляш из говядины	100	16,94	14	4,12	212	54,-2м- 2020
	Картофельное пюре	180	3,6	6,84	28,44	189,6	54-11г- 2020
	Компот из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1	54-5хн- 2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	

	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
		850	33,6	33,95	114,88	898,08	
3	Итого за день:	850	33,6	33,95	114,88	898,08	
	Суп из овощей с мясными фрикаделькам и	250	10,88	4,13	7,9	163	54-5с-2020
	Оладьи со сгущенным молоком	200	11,33	10,46	98,65	534,09	732
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,8	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
	Яблоко	100	0,4	0,4	0,6	47	
		850	30,58	17,22	163,92	1019,22	
4	Итого за день:	850	30,58	17,22	163,92	1019,22	
5							
	Суп из рыбных консервов	250	9,93	4,88	17,95	155,22	54-6с-2020
	Котлета говяжья	100	18,8	15,87	8,4	250,67	54-4м-2020
	Макароны отварные	180	6	6,48	42	249,24	54-1г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
		830	42,6	29,26	120,42	909,86	
5	Итого за день:	830	42,6	29,26	120,42	909,86	
6							
	Борщ вегетарианский с капустой и картофелем со сметаной	270	4,99	11,01	27,88	231,58	54-2с-2020
	Каша "Дружба" с маслом и	200	6,44	22,7	31,35	353,11	54-16к-2020

	сахаром						
	Кофейный напиток	200	3,8	3,5	11,1	90,8	54-9гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
	Булка	90	7,11	8,46	49,95	305,1	
		860	30,01	47,7	165,95	1208,92	
6	Итого за день:	860	30,01	47,7	165,95	1208,92	
7							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	0,18	26,28	119,25	54-7с-2020
	Печень по-строгановски	100	6	19	4,4	211,8	422
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,8	53,5	327,75	54-4г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
		830	26,86	29,01	136,25	913,53	
7	Итого за день:	830	26,86	29,01	136,25	913,53	
8							
	Щи из свежей капусты со сметаной	270	4,99	10,98	22,25	208,05	54-1с-2020
	Котлета рыбная	100	14,2	2,6	7,4	89,26	54-1р-2020
	Рис отварной	180	27,2	7,9	34,7	318,7	54-6г-2020
	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4	54-5хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
		850	55,86	23,51	138,62	965,74	
8	Итого за	850	55,86	23,51	138,62	965,74	

	день:						
9							
	Суп картофельный с горохом	250	8,9	4,6	23,13	115,5	54-8с- 2020
	Курица отварная	100	27	7,7	0	178,1	439
	Рагу овощное	180	22,37	22,7	35,35	435,67	54-9г- 2020
	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1	54-7гн- 2020
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
		830	70,04	43,03	116,75	1078,7	
9	Итого за день:	830	70,04	43,03	116,75	1078,7	
10	Салат из свеклы	100	1,3	4,5	7,67	76,17	54-3з-2020
	Рассольник Ленинградски й со сметаной	250	5,36	10,51	34,13	252,82	54-13с-2020
	Котлеты куриные	100	14,8	16,8	11,2	254,4	54-5м-2020
	Гречневая каша рассыпчатая	180	9,84	7,8	53,5	327,75	54-3с-2020
	Кисель из яблок	200	0,3	0,2	11,1	46,8	650
	Хлеб пшеничный	50	3,67	0,33	24,67	117,33	
	Хлеб ржаной	50	4	1,7	21	111	
		930	39,27	41,84	163,27	1186,27	
10	Итого за день:	930	39,27	41,84	163,27	1186,27	
	Среднее значение за период:	860	41,774	33,325	148,52	1060,45	

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