


 Утверждаю  
 Директор МБОУ «Синезерская СОШ»  
 Ивачев В.В.  
 «01» сентября 2021 г.

**Примерное двухнедельное меню**  
**в осенний - зимний период с расчетом калорийности и пищевой ценности блюд,**  
**возрастная категория, с 11 лет и старше (5-11 классы)**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобраз. учр. 2015 г. Номер рецептуры	Выход блюда гр.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к/кал
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>1 день Завтрак</b>						
№203	150/5	Макароны отварные	6.0	8,1	31.2	230
№499	50	Котлета рубленая куриная	16,2	2,9	0,3	93,5
№375	200/15	Чай с сахаром	0.2		14	56
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		<b>итого</b>	<b>26,1</b>	<b>13,6</b>	<b>51,7</b>	<b>451,1</b>
<b>Обед</b>						
43*	100	Салат из св. б/к капусты	1,4	5,1	8,9	88
132*	250	Рассольник ленингр.	2,1	4,5	13,6	104
50*	100	Хек (филе) припущ.	19,4	19,4	0	112
520*	200	Картофельное пюре	4,1	10,9	28,6	252
644*	200	Кисель из апельсинов	0,4	0	34,4	69
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		<b>Итого:</b>	<b>30,6</b>	<b>39,9</b>	<b>107,4</b>	<b>735</b>
<b>2 день Завтрак</b>						
№254	75	Рыба тушеная в томате с овощами	9,75	4,95	3,8	105
№128	150	Картофельное пюре	3.8	8.2	8.3	190
№376	200/15/5	Чай с сах. с лимоном	0.2		14.0	56
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		<b>Итого:</b>	<b>14,65</b>	<b>13,15</b>	<b>30,5</b>	<b>378</b>
<b>Обед</b>						
16*	100	Салат из св. огурцов	0,6	7,1	3	79
111*	250	Борщ сибирский	3,9	4,3	16	118
№128	150	Картофельное пюре	4.0	9.4	28	218
439*	100	Печень, туш. в соусе	29,8	26,9	19,2	423
	200	Сок томатный пром.	1	0,2	30,2	92
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		<b>Итого</b>	<b>43,2</b>	<b>46,7</b>	<b>119,8</b>	<b>993</b>

<b>3 день Завтрак</b>						
№315	75	Запеканка из творога	12,13	11,82	9,8	215,44
№375	200/15	Чай с сахаром	0.2		14	56
	30	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		<b>Итого</b>	<b>14,63</b>	<b>11,82</b>	<b>41,3</b>	<b>354,44</b>
<b>обед</b>						
19*	100	Салат из св. помидоров	1,5	4,1	3,7	59
29*	250/25	Суп крестьян. с крупой	12,6	10,3	14,3	116
214*	200	Капуста тушёная	7,4	13,8	32,8	252
52*	100	Сосиска отварная	11,5	1,3	1,5	216
78*	200	Кисель из св. апельс.	0,4	0	34,4	69
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		<b>итого</b>	<b>36,6</b>	<b>29,5</b>	<b>108,6</b>	<b>822</b>
<b>4 день Завтрак</b>						
№171	150	Капуста тушеная	4,2	6,72	15,24	127,2
№52	60	Сосиска отварная	11,5	1,3	1,5	129,6
№375	200/15	Чай с сахаром	0.2		14	56
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	30	<b>Печенье сахарное</b>	1,9	5,9	50	88,4
		<b>Итого</b>	<b>36,96</b>	<b>35,52</b>	<b>83,04</b>	<b>496,2</b>
<b>обед</b>						
16*	100	Салат из св. огурцов	1,5	4,1	3,7	59
124*	250/20	Щи из св. кап. с картоф.	3,1	14,3	30	175,8
478*	130	Запеканка карт. с мясом	12,1	15,7	30	330
	200	Сок томатный	1	0,2	20,2	92
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	45	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		<b>итого</b>	<b>20,9</b>	<b>34,3</b>	<b>105,8</b>	<b>766,8</b>
<b>5 день Завтрак</b>						
№290	80/80	Птица тушеная	17,92	14,58	5,62	225
№512	150	Рис припущенный	2,4	4	24,7	147
№376	200/15/5	Чай с сах. с лимоном	0.2		14.0	56
№382	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		<b>Итого</b>	<b>21,42</b>	<b>18,58</b>	<b>48,72</b>	<b>455</b>
<b>Обед</b>						
46*	100	Салат морковный	1,3	3,1	9,1	70
137*	250	Суп карт. с мясн. фрик.	2	2,4	14,8	190
512*	200	Рис припущенный	4,8	8	49,4	294
388*	100	Котлеты рыб. из трески	34,8	23	10	146
651*	200	Кисель молочный	5,2	0	33	232
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		<b>итого</b>	<b>51,3</b>	<b>36,5</b>	<b>138,2</b>	<b>1042</b>
<b>6 день Завтрак</b>						
№246	50/50	Гуляш свиной	14.55	16.79	2.89	59
№203	150/5	Макароны отварные	6.0	8,1	31.2	230
№375	200	Чай с сахаром	0.2		12.0	52
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		<b>Итого</b>	<b>21,65</b>	<b>24,89</b>	<b>50,49</b>	<b>368</b>
<b>обед</b>						

77*	100	Икра кабачковая	0,9	4,7	5,9	69,6
115*	250	Борщ с фасолью	13,7	21,3	23,5	256
492*	200	Плов из птицы	29	27,4	28,6	241,2
633*	200	Компот из яблок св.	0,21	0	35,8	142
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		<b>Итого</b>	<b>47,01</b>	<b>53,4</b>	<b>115,7</b>	<b>818,8</b>
		<b>7 день Завтрак</b>				
№224	130	Рагу из овощей	2.3	5,1	10,7	97
№451	60	Биточки из птицы	31.8	28,8	32	156,6
№376	200/15/5	Чай с лимоном	0.2		14.0	56
№376	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	30	<b>Печенье сахарное</b>	<b>1,9</b>	<b>5,9</b>	<b>50</b>	<b>88,4</b>
		<b>Итого</b>	<b>16,8</b>	<b>12,3</b>	<b>80,6</b>	<b>425</b>
		<b>обед</b>				
19*	100	Салат из св. помидоров	1,5	4,1	3,7	59
143*	250/25	Суп с макар. изд.	13,9	9,5	21	330
№128	150	Картофельное пюре	4.0	9.4	28	218
487*	100	Птица отварная	15,7	5,9	3,2	76,5
	200	Сок яблочный	0,9	0	14,4	47
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		<b>итого</b>	<b>39,4</b>	<b>32,3</b>	<b>105,5</b>	<b>882,5</b>
		<b>8 день Завтрак</b>				
№52	100	Салат из свеклы отварной	1,43	6,09	8,36	93,9
№255	50\50	Печень по-строгановски	13,26	11,3	3,52	171
№102	150	Каша гречневая	5.0	5.2	26.0	180
№375	200	Чай с сахаром	0.2		12.0	52
	35	Хлеб ржаной	19,89	22,59	49,88	496,9
		<b>итого</b>				
		<b>обед</b>				
16*	100	Салат из св. огурцов	1,2	4,1	2,7	79
139*	250	Суп картоф. с бобов.	16,2	15,6	22,3	211
465*	100	Тефт. из печени и риса	9,6	8,5	8,5	151
224*	200	Рагу из овощей	4,6	10,2	21,4	194
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
654*	200	Кисель из плодов шиповника	0,5	0	15,7	53,2
		<b>Итого</b>	<b>35,3</b>	<b>38,4</b>	<b>92,5</b>	<b>798,2</b>
		<b>9 день Завтрак</b>				
№43	50	Салат из б/капусты	0,7	2,55	4,45	44
№302	230	Птица тушен. в соусе с овощами	12	9	21	209
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
№375	200/15	Чай с сахаром	0.2		14	56
		<b>Итого</b>	<b>15,54</b>	<b>12,03</b>	<b>52,81</b>	<b>378,6</b>
		<b>обед</b>				
9*	100	Салат из св. капусты	1,4	5,1	8,9	88
131*	250/20	Рассольник домашний	3,2	5,5	22,7	226
214*	200	Капуста тушёная	8	14	12	260
451*	100	Котлета из птицы	31,8	24,8	35,3	261

	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
636*	200	Кисель из апельсинов	0,4	0	34,4	69
		<b>итого</b>	<b>48</b>	<b>49,4</b>	<b>135,2</b>	<b>1014</b>
		<b>10 день Завтрак</b>				
№71	50	Овощи натуральные свежие / помидор/	1,1	0,4	2,3	21
492*	180	Плов из птицы	29	27,4	28,6	241,2
№375	200/15	Чай с сахаром	0,2		14	56
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		<b>Итого</b>	<b>31,2</b>	<b>27,8</b>	<b>49,3</b>	<b>345,2</b>
		<b>обед</b>				
19*	100	Салат из св. помидоров	1,5	4,1	3,7	59
124*	250/20	Щи из св. кап с картоф.	3	14,3	30	178
511*	200	Каша гречневая рас.	11,8	3,2	61	226
437*	100	Гуляш	15,4	15,2	4,9	129
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
694*	200	Какао с молоком	4,9	5	32,5	180
		<b>итого</b>	<b>39,8</b>	<b>41,8</b>	<b>154</b>	<b>882</b>

\*- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.