


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

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

Сборник рецептов 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	
1 день Завтрак						
№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
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		итого	26,1	13,6	51,7	451,1
Обед						
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) припуц.	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
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		Итого:	30,6	39,9	107,4	735
2 день Завтрак						
№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
		Итого:	14,65	13,15	30,5	378
Обед						
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
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		Итого	43,2	46,7	119,8	993

3 день Завтрак						
№16	50	Салат из огурцов с м/р	0,6	2,05	1,35	40
№102	150	Каша гречневая	5,0	5,2	26,0	180
№487	80	Птица отварная	15,7	5,9	0,5	76,5
№375	200/15	Чай с сахаром	0,2		14	56
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		Итого	14,63	11,82	41,3	379,5
обед						
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
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		итого	36,6	29,5	108,6	822
4 день Завтрак						
№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
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	30	Печенье сахарное	1,9	5,9	50	88,4
		Итого	36,96	35,52	83,04	496,2
обед						
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
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	45	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		итого	20,9	34,3	105,8	766,8
5 день Завтрак						
№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	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		Итого	21,42	18,58	48,72	455
Обед						
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
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		итого	51,3	36,5	138,2	1042
6 день Завтрак						
№246	50/50	Гуляш свиной	14,55	16,79	2,89	59
№203	150/5	Макаронны отварные	6,0	8,1	31,2	230
№375	200	Чай с сахаром	0,2		12,0	52
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		Итого	21,65	24,89	50,49	368

		обед				
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
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		Итого	47,01	53,4	115,7	818,8
		7 день Завтрак				
№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	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	30	Печенье сахарное	1,9	5,9	50	88,4
		Итого	16,8	12,3	80,6	425
		обед				
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
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	35	Хлеб пшеничный	2,3	0	17,5	83
		итого	39,4	32,3	105,5	882,5
		8 день Завтрак				
№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
	40	Хлеб ржаной	19,89	22,59	49,88	403
		итого				
		обед				
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
	40	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
		Итого	35,3	38,4	92,5	798,2
		9 день Завтрак				
№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
		Итого	15,54	12,03	52,81	378,6
		обед				
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
	40	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
		итого	48	49,4	135,2	1014
		10 день Завтрак				
№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
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		Итого	31,2	27,8	49,3	345,2
		обед				
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
	40	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
		итого	39,8	41,8	154	882

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