


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

Примерное двухнедельное меню
на весенний 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			Энергетич. Ценность, к/кал
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день Завтрак						
	50	Печенье	4.6	7.1	21.3	120
№255	75\50	Печень по-строгановски	23.5	13.1	5.2	260.5
№102	150	Каша гречневая	5.0	5.2	26.0	180
352	200	Чай с сахаром	0.2		12.0	52
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
		итого	36,84	25,6	96,46	682,2
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) 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
		Итого:	30,6	39,9	107,4	735
2 день Завтрак						
№12	60	Салат из кукурузы (конс)	1,72	3,7	4,82	59,58
№254	75	Рыба тушеная в томате с овощами				
№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
	30	Хлеб пшеничный	1.6	0.5	35	109.2
		Итого:	12.10	21.5	69.1	593.2
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
	35	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27

		Итого	43,2	46,7	119,8	993
		3 день Завтрак				
№315	140	Запеканка рисовая с творогом	9,6	12,4	35,2	287,5
№382	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190
	30	Хлеб пшеничный	1.6	0.5	35	109.2
		Итого	16,6	16,9	102,7	586,7
		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
	35	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				
№43	100	Салат из б/капусты (молодой)	1,4	5,1	8,9	88
№302	230	Птица тушен. в соусе с овощами	12	9	21	209
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
352	200	Чай с сахаром	0.2		12.0	52
		Итого	18,54	18,18	71,96	418,6
		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
	35	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				
№246	50/50	Гуляш свиной	13.9	6.5	4.5	132
№203	150/5	Макароны отварные	6.0	6.3	40	220
№376	200/15/5	Чай с сах. с лимоном	0.2		14.0	56
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		Итого	21,0	12,8	62,9	435
		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
	35	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				
3	30\10	Бутерброд с сыром	13.6	6.9	13.3	208
№182	250\5	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	4	4	25	184
№352	200	Чай с сахаром	0.2		12.0	52
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27

		Итого	18,7	10,9	54,7	471
		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
	35	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				
№16	100	Салат из свежих огурцов	1,2	4.1	2,7	53
№413	60	Сосиска отварная	6	10	15	114
№171	200	Капуста тушеная	3.5	11.0	9.5	255
№376	200/15/5	Чай с сахаром с лимоном	0.2		14.0	56
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
		Итого	11,3	25,1	45,6	505
		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
	35	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				
487	50	Птица отварная	8,2	2,1	0,2	53,5
№171	150\5	Каша гречневая рассыпчатая	4.0	4.2	25	150
№382	200	Какао с молоком	5.4	5.0	32.5	190
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	50	Печенье	4.6	7.1	21.3	120
		Итого	23,1	18,4	83,4	540,5
		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
	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
		Итого	35,3	38,4	92,5	798,2
		9 день Завтрак				
№203	150/5	Макароны отварные	6.0	6.3	40	220
№499	50	Котлета рубленая куринная	16,2	2,9	0,3	93,5
375	200/15	Чай с сахаром	0.2		14	56
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
		Итого	16.6	18.6	46,35	439,1
		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
	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
		итого	48	49,4	135,2	1014
		10 день Завтрак				
492*	180	Плов из птицы	29	27,4	28,6	241,2
№352	200	Чай с сахаром	0,2		12,0	52
	40	Хлеб ржаной	0,9	0	4,4	27
	50	Печенье	4,6	7,1	21,3	120
		Итого	34,7	34,5	66,3	440,2
		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
	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
		итого	39,8	41,8	154	882

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