

Утверждаю
 Директор МБОУ «Синезерская СОШ»
 Ивачев В.В.
 «Синезерская СОШ» сентября 2024 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	
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
№379	200	Кофейный напиток с молоком	3	2,6	15,8	100,6
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
		Итого	27,84	14,08	60,66	493,7
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						
№43	100	Салат из б/капусты с м/р	0,84	0,6	5,34	52,8
№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 лимоном	0,2		14,0	56
	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
		Итого:	17,23	14,23	44,8	473,4
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						
№20	100	Салат из свежих помидоров и	1,4	4,1	3,3	57

		огурцов				
№102	150	Каша гречневая	5,0	5,2	26,0	180
№290	80/80	Птица тушеная	17,92	14,58	5,62	225
	200	Сок яблочный	0,9	0	14,4	47
	40	Хлеб пшеничный	2,64*	0,48	13,36	69,6
		Итого	27,86	24,36	62,68	578,6
		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				
№71	50	Овощи натуральные свежие /огурец/	1,1	0,4	2,3	21
№224	150/5	Рагу из овощей	2,3	5,1	10,7	97
№451	60	Биточки из птицы	31,8	28,8	32	156,6
№30	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
382	200	Какао с молоком	4	3,5	17,57	118,6
	100	Яблоко	0,4	-	9,8	47
		Итого	42,24	38,28	75,98	551,2
		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
	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				
№19	100	Салат из свежих помидоров	1,5	4,1	3,7	59
№16	180	Плов из птицы	11,1	11,1	20,4	231
№694	200	Какао с молоком	4,9	5	32,5	190
№3	25/10	Бутерброд с сыром	4,7	7,9	7,3	123
		Итого	20,3	25,7	47,2	603
		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				
№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	348
		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				
№10	100	Салат из зеленого горошка	2,98	5,19	6,25	83,6
№128	150	Картофельное пюре	3.8	8.2	8.3	190
№52	60	Сосиска отварная	11,5	1,3	1,5	129,6
№375	200	Чай с сахаром	0.2		12.0	52
№1	25/10	Бутерброд с маслом сливочным	1,1	9	6,8	115
		Итого	19,58	23,69	34,85	570,2
		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				
№223	150/50	Запеканка из творога со сгущенным молоком	30,93	22,89	36,00	310,66
№375	200	Чай с сахаром	0.2		12.0	52
	100	Яблоко	0,4	-	9,8	47
		Итого	31,53	22,89	57,8	409,66
		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				
№71	50	Овощи натуральные свежие / помидор/	1,1	0,4	2,3	21
№255	100	Печень по-строгоновски	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	2,64	0,48	13,36	69,6
	30	Печенье сахарное	1,9	5,9	50	88,4
		итого	24,1*	23,28	109,18	582

		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				
№19	100	Салат из свежих помидоров с м/р	1,5	4,1	3,7	59
№290	80/80	Птица тушеная	17,92	14,58	5,62	225
№512	150	Рис припущенный	2,4	4	24,7	147
	200	Сок яблочный	0,9	0	14,4	47
№382	40	Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	69,6
		Итого	25,36	23,16	61,78	547,6
		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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.