Согласовано:

«01» 09 2022 г.

Утверждаю :

ИП. Агафонова Е.Ю

« 01» сентября 2022 г

Смирнова Виктория Александровна

Подписано цифровой подписью: Смирнова Виктория Александровна
Дата: 2023.03.21 10:37:04 +03'00'

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Для питания школьников в общеобразовательных учреждений
МАОУ СОШ№ 18
Для детей 12 лет и старше

Рацион: завтрак, обед

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 1 (понедельник)						
Завтрак						
302	Каша рисовая молочная	250,00	4,80	5,76	50,04	291,60
15	Сыр порц	30,00	10,96	8,86	1,00	57,50
14	Масло сл	10,00	0,10	0,20	0,13	66,00
376	Чай каркадэ	200,00	0,20	0,00	0,30	34,00
Пр	Хлеб пшеничный	60,00	3,60	0,40	23,20	158,00
	ИТОГО на завтрак	**550,00**	**19,66**	**15,22**	**74,67**	**607,10**
Обед						
52	Салат из свеклы с м/р	100,00	0,76	6,09	2,38	77,70
102	Суп с макаронами и мясом	250,00	7,50	4,30	16,10	112,30
294	Тефтеля куриная с сосусом	100,00	20,97	20,97	44.61	230,00
302	Греча отварная	180,00	8,82	9,33	31,56	266,75
388	Компот из свеж.ягод	200,00	0,40	0,20	23,80	100,00
Пр	Хлеб ржаной	20,00	2,00	1,00	14,00	69,00
	ИТОГО на обед	**850,00**	**40,45**	**41,89**	**87,84**	**855,75**
	ИТОГО за день	**1400,00**	**60,11**	**57,11**	**162,51**	**1462,85**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 2 (вторник)						
Завтрак						
222	Творожная запеканка со сг.молоком	220,00	30,93	22,89	36,00	329,60
Пр	Фрукт (банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00
379	Напиток кофейный на молоке	200,00	1,40	2,00	22,40	126,00
Пр	Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,20	11,60	52,70
	ИТОГО на завтрак	**550,00**	**35,63**	**25,59**	**91,00**	**604,30**
Обед						
20	Салат из св.огурцов с м/р	100,00	1,66	4,18	8,19	77,30
102	Суп гороховый с мясом	250,00	2,40	4,00	20,60	168,00
288	Голубцы ленивые	280,00	4,50	5,76	21,42	397,03
388	Напиток из шиповника	200,00	0,13	0,10	27,01	100,00
Пр	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,40	31,40	138,00
	ИТОГО на обед	**870,00**	**12,69**	**14,44**	**108,62**	**880,33**
	ИТОГО за день	**1420,00**	**48,32**	**40,03**	**199,62**	**1484,63**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
	День 3 (среда)					
	Завтрак					
302	Омлет натуральный	230,00	20,00	22,10	37,53	213,50
Пр	Зеленый горошек	20,00	0,88	0,07	2,50	13,80
14	Масло сл	10,00	0,10	7,20	0,13	66,10
382	Какао на молоке	200,00	4,20	4,00	14,00	130,00
Пр	Хлеб пшеничный	40,00	3,60	0,40	23,20	103,40
Пр	Хлеб ржаной	50,00	2,00	0,25	15,15	138,00
	ИТОГО на завтрак	**550,00**	**30,78**	**34,02**	**92,51**	**664,80**
	Обед					
20	Помидор свежий	100,00	1,13	6,90	4,72	89,10
88	Щи св кап со смет и мясом (свинина)	250,00	2,80	7,00	16,20	139,50
229	Рыба тушеная в том. соусе	100,00	9,24	5,23	4,35	190,00
312	Пюре картофельное	200,00	3,40	1,50	29,40	187,00
348	Компот из изюма	200,00	1,00	0,10	34,20	113,00
Пр	Хлеб ржаной	30,00	3,00	0,40	22,70	103,50
	ИТОГО на обед	**880,00**	**20,57**	**21,13**	**111,57**	**822,10**
	ИТОГО за день	**1430,00**	**51,35**	**55,15**	**204,08**	**1486,90**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 4 (четверг)						
Завтрак						
204	Макароны отварные с сыром	200,00	9,29	10,01	22,71	278,00
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	10,40	2,00	22,40	116,00
Пр	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	57,00
Пр	Хлеб пшеничный	60,00	1,80	0,20	11,60	158,00
	ИТОГО на завтрак	**560,00**	**21,89**	**12,61**	**66,51**	**609,00**
Обед						
20	Салат из сол.огурцов с м/р	100,00	1,41	5,08	9,02	87,40
99	Суп фасолевый с мясом и смет	250,00	2,80	6,30	15,30	126,50
462	Биточек куриный с соусом	100,00	5,00	6,40	23,80	192,25
305	Рис отварной	200,00	4,00	5,00	46,00	182,25
358	Компот из яблок	200,00	0,20	0,20	27,20	121,00
Пр	Хлеб ржаной	40,00	4,00	0,60	30,40	138,00
	ИТОГО на обед	**890,00**	**17,41**	**23,58**	**151,72**	**847,40**
	ИТОГО за день	**1450,00**	**39,30**	**36,19**	**218,23**	**1456,40**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 5 (пятница)						
Завтрак						
182	Каша пшенная	250,00	25,00	24,80	38,60	278,00
15	Сыр порц	30,00	10,96	8,86	1,00	67,50
14	Масло сл.	10,00	0,20	14,40	0,26	66,00
377	Чай с лимоном	200,00	4,51	1,14	7,71	57,80
Пр	Хлеб пшеничный	60,00	3,60	0,40	23,20	158,10
	ИТОГО на заврак	**550,00**	**44,27**	**49,60**	**70,77**	**627,40**
Обед						
20	Салат из огурцов и помидор с м/р	100,00	0,67	6,09	1,71	77,70
54	Суп рыбный со сметаной	250,00	6,05	5,30	7,90	137,60
263	Рагу овощное с мясом	300,00	1,95	6,03	16,77	370,00
346	Компот из сухофруков	200,00	0,20	0,20	27,20	94,20
Пр	Хлеб ржаной	60,00	4,00	0,60	30,40	207,00
	ИТОГО на обед	**910,00**	**12,87**	**18,22**	**83,98**	**886,50**
	ИТОГО за день	**1460,00**	**57,14**	**67,82**	**154,75**	**1513,90**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
182	Каша молочная дружба	250,00	20,00	19,84	30,88	305,20
14	Масло сл.	10,00	0,10	0,20	0,13	66,00
376	Чай фрукт.	200,00	0,20	0,00	0,30	60,00
15	Сыр (порциями)	30,00	10,96	8,86	1,00	107,50
Пр	Хлеб пшеничный	60,00	3,60	0,40	23,20	105,40
	ИТОГО на завтрак	**550,00**	**34,86**	**29,30**	**55,51**	**644,10**
Обед						
20	Помидор свежий	100	1,13	6,9	4,72	79,1
106	Рассольник со смет.и мясом	250	3	6	23,16	154,1
281	Котлета мясная с том. соусе (свин)	100	19,2	17,5	3,2	207,3
204	Макароны отварные	200,00	7,36	7,86	16,60	187,00
350	Компот из свежих из ягод	200,00	0,13	0,10	27,01	109,40
Пр	Хлеб пшеничный	50,00	3,60	0,40	23,20	138,00
	ИТОГО на обед	**900,00**	**34,42**	**38,76**	**97,89**	**874,90**
	ИТОГО за день	**1450,00**	**69,28**	**68,06**	**153,40**	**1519,00**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 7 (вторник)						
Завтрак						
222	Пудинг творожный с изюмом с соусом яблочным	220,00	22,71	16,17	36,49	322,50
378	Чай с молоком	200,00	1,40	1,60	16,40	64,70
Пр	Фрукт(апельсин)	100,00	0,90	0,20	8,10	53,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,60	0,40	23,20	105,40
	ИТОГО на завтрак	**560,00**	**28,61**	**18,37**	**84,19**	**545,60**
Обед						
54	Салат огурцов и помидор с м/р	100,00	0,67	6,09	1,71	97,30
92	Щи из кв.капусты со сметаной	250,00	2,80	7,00	16,20	136,50
265	Плов из мяса	280,00	16,81	8,23	30,07	390,80
346	Компот из цитрусовых	200,00	4,05	4,00	20,20	95,00
Пр	Хлеб ржаной	40,00	2,00	0,20	15,15	138,00
	ИТОГО на обед	**870,00**	**26,33**	**25,52**	**83,33**	**857,60**
	ИТОГО за день	**1430,00**	**54,94**	**43,89**	**167,52**	**1403,20**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
	День 8(среда)					
	Завтрак					
168	Каша молочная гречневая с маслом	250,00	5,90	5,02	31,20	283,30
379	Кофейный напиток на молоке	200,00	1,40	2,00	22,40	116,00
Пр	Хлеб пшеничный	40,00	3,60	0,40	30,30	106,00
Пр	Фрукт (банан)	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00
	ИТОГО на завтрак	**590,00**	**12,40**	**7,92**	**104,90**	**601,30**
	Обед					
67	С-т из квашенной капусты с м/р	100,00	0,36	6,18	8,44	104,80
102	Суп гороховый с мясом	250,00	7,50	4,30	16,10	168,00
234	Котлета из рыбы с мол.соусом	100,00	11,30	5,30	13,50	187,60
312	Пюре картофельное с маслом	200,00	2,55	1,12	22,50	177,25
355	Кисель из ягод	200,00	0,89	0,06	28,58	98,40
Пр	Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,50	30,30	138,00
	ИТОГО на обед	**900,00**	**26,60**	**17,46**	**119,42**	**874,05**
	ИТОГО за день	**1490,00**	**39,00**	**25,38**	**224,32**	**1475,35**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 9 (четверг)						
Завтрак						
302	Омлет натурульный	230,00	20,00	22,10	37,53	213,50
пр	Зеленый горошек	20,00	0,88	0,07	2,50	13,80
382	Какао с молоком	200,00	4,20	4,00	14,00	130,00
14	Масло сливочное	10,00	0,10	7,30	0,10	66,10
Пр	Хлеб пшеничный	40,00	3,60	0,40	23,20	103,40
Пр	Хлеб ржаной	50,00	2,00	0,25	15,15	138,00
	ИТОГО на завтрак	**550,00**	**30,78**	**34,12**	**92,48**	**664,80**
Обед						
20	Салат из свеклы с м/р	100,00	4,60	3,90	9,50	84,00
106	Суп рыбный со сметаной	250,00	6,05	5,30	7,90	119,00
282	Котлета печеночная с соусом мол.	100,00	7,52	8,96	12,62	172,53
302	Греча отварная	180,00	8,82	9,33	31,56	266,75
338	Компот из яблок	200,00	1,00	0,20	20,20	86,60
Пр	Хлеб ржаной	50,00	4,00	0,40	30,30	138,00
	ИТОГО на обед	**880,00**	**31,99**	**28,09**	**112,08**	**866,88**
	ИТОГО за день	1430,00	**62,77**	**62,21**	**204,56**	**1531,68**

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	15
День 10 (пятница)						
Завтрак						
204	Макароны с сыром	180,00	9,29	10,01	22,71	278,00
376	Чай с молоком	180,00	1,40	1,60	16,40	64,70
Пр	Фрукт (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	57,00
Пр	Хлеб пшеничный	40,00	3,60	0,40	23,20	105,70
	ИТОГО на завтрак	**500,00**	**14,69**	**12,41**	**72,11**	**505,40**
Обед						
20	Огурец свежий	60,00	0,76	6,09	2,38	67,30
82	Борщ из св.кап со смет.и мясом (св)	250,00	8,20	3,20	13,30	211,20
462	Котлета куриная со сл.соусом	90,00	5,00	6,40	23,80	165,30
3210	Капуста тушеная	180,00	3,76	3,86	11,80	202,20
349	Компот из сухофруктов	200,00	0,20	0,10	29,60	94,20
299	Хлеб ржаной	20,00	2,00	1,00	14,00	69,00
	ИТОГО на обед	**800,00**	**19,92**	**20,65**	**94,88**	**809,20**
	ИТОГО за день	**1300,00**	**34,61**	**33,06**	**166,99**	**1314,60**