

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы

А.А. Суренко



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

« » 2023г



Д.Ш. Мамыкина

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

(2 НЕДЕЛИ, 10 ДНЕЙ)

Возрастная категория 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1 завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	3,54	5,92	34,11	234,00	№ 204	
	Чай с лимоном	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377	
	Хлеб ржаной	60	4,8	0,84	20,21	108,00	ПР	
	Кондитерское изделие	2,5	1,08	4,83	21,27	129,00	ПР	
	Фрукт	200	0,8	0,00	22,6	92,00	ПР	
	итого за завтрак		685	10,35	11,63	110,66	614,00	
	обед	Винегрет овощной	100	1,19	8,90	6,70	112,00	№ 67
Щи со свежей капусты с картофелем		250	1,79	4,58	8,58	83,00	№ 88	
Гуляш		100	10,64	28,19	49,10	409,00	№ 260	
Пюре из гороха с маслом		180	16,58	7,39	37,99	285,00	№ 199	
Сок		200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР	
Хлеб пшеничный		60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР	
Хлеб ржаной		40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР	
итого за обед		930	39,15	51,22	160,15	1186,00		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1615	49,50	62,85	270,810	1800,000		

Меню приготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	завтрак						
	Каша рассыпчатая рисовая	180	9,54	10,04	52,34	309,00	№ 171
	Котлета мясная с куриным филе	100	14,58	22,21	11,48	304,00	№ 268
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,84	20,21	108,00	ПР
	итого за завтрак	540	29,08	33,25	111,91	836,00	
	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,700	11,00	ПР
	Суп картофельный с крупой (уха)	250	2,31	2,560	19,11	109,00	№ 101
обед	Птица жареная	100	7,01	10,06	1,88	326,00	№ 293
	Картофельное пюре	180	3,54	4,78	23,52	151,00	№ 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
	итого за обед	930	21,86	19,66	101,58	882,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	50,94	52,910	213,490	1718,000	

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 3							
завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	250	14,54	12,64	80	619	№ 223
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	Хлеб ржанушка	60	4,8	0,84	20,21	108,00	ПР
итого за завтрак		510	19,42	13,51	112,90	778,00	
Обед	Салат из картофеля	100	1,78	5,270	12,95	106,00	№ 35
	Суп картофельный с клецками	250	3,70	4,53	19,57	134,00	№ 108
	Фрикадельки в соусе	130	10,68	14,30	53,07	327,00	№ 280
	Капуста тушеная	180	3,81	4,34	15,18	115,00	№ 321
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР	
итого за обед		960	28,29	30,71	153,28	944,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1470	47,71	44,220	266,180	1722,000	

Меню приготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Жаркое по-домашнему	250	22,90	23,93	23,30	400,00	№ 259
		200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
		60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
		510	27,83	24,81	55,98	559,00	
завтрак	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,550	113,00	№ 40
		250	2,31	4,640	12,19	100,00	№ 98
		180	9,54	10,030	45,24	309,00	№ 171
		100	15,20	23,10	45,12	390,00	№ 250
		200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
		60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
обед	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
		930	38,74	47,00	169,88	1209,00	
		1440	66,57	71,810	225,860	1768,000	
Итого за завтрак							
Итого за обед							

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206,00	№ 309
	Гуляш из куриного филе	100	24,49	22,36	5,95	210,00	№ 290
	Чай фруктовый	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	итого за завтрак	540	35,66	28,25	72,50	575,00	
обед	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,55	133,00	ПР
	Рассольник ленинградский	250	2,04	4,730	15,23	112,00	№ 96
	Минтай тушеный с овощами	105	10,99	4,570	4,36	103,00	№ 229
	Картофельное пюре	180	3,54	4,78	23,52	151,00	№ 128
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	60 40	4,80 3,40	0,84 1,32	20,21 17,00	108,00 104,00	ПР ПР
итого за обед	935	27,50	23,42	113,03	784,00		
Итого за день	1475	63,16	51,670	185,530	1359,000		

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 завтрак	Каша вязкая молочная из риса	250	7,14	12,92	51,13	350	№ 174
	Какао с молоком	200	3,54	3,43	23,82	140,00	№ 382
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	ПР
	Хлеб ржаной	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Кондитерское изделие	25	1,08	4,83	21,27	129,00	ПР
	итого за завтрак		545	16,64	29,27	116,56	793,00
обед	Икра свекольная	100	2,16	6,66	11,560	115,00	№ 75
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,550	11,94	96,00	№ 82
	Каша рассыпчатая перловая	180	6,41	3,71	45,24	309,00	№ 171
	Зразы рубленые, с соусом	130	5,53	15,04	51,67	395,00	№ 274, №331
	Кисель из концентрата	200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР	
итого за обед		960	24,24	32,23	172,92	1177,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1505	40,88	61,500	289,480	1970,000	

Меню приготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 завтрак	Омлет натуральный	200	7,99	15,59	3,30	296,00	№ 210
	Чай с сахаром*	200	0,08	0,03	12,69	51,00	№ 376
	Хлеб ржаниушка	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	итого за завтрак	460	12,87	16,46	36,20	455,00	
обед	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,53	5,48	9,07	92,00	№ 42
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,64	2,57	18,96	110,00	№ 99
	Пюре из гороха с маслом	180	16,58	7,39	37,99	285,00	№ 199
	Гуляш из куриного филе	100	24,49	22,36	5,95	210,00	№ 290
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР	
итого за обед		930	54,19	39,96	129,75	994,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1390	67,06	56,42	165,95	1449	

Меню приготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	Плов из говядины	250	21,50	27,08	84,96	557,00	№ 265
	Чай фруктовый	200	0,13	0,04	12,47	51,00	№ 377
	хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
итого за завтрак			26,43	27,96	117,64	716,00	
обед	Винегрет овощной	100	1,19	8,90	6,70	112,00	№ 67
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,09	4,95	17,98	137,00	№ 102
	Жаркое по-домашнему	250	22,90	23,93	23,30	400,00	№ 259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	18,16	73,00	№ 349
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР	
итого за обед			37,38	39,94	103,35	934,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			63,81	67,9	220,99	1650	

Меню приготавливаемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 9	Картофельное пюре	180	3,54	4,78	23,52	151,00	№ 128	
		100	13,08	15,35	25,98	254,00	№ 234	
	Сок в коробке	200	0,75	0	20,57	85,00	ПР	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,56	13,47	72,00	ПР	
	Фрукт	200	0,8	0,00	22,6	92,00	ПР	
	итого за завтрак	720	21,37	20,69	106,14	654,00		
	обед	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,55	133,00	ПР
		Суп картофельный с крупой	250	2,54	2,570	18,66	108,00	№ 101
		Макаронные изделия отварные	180	6,24	5,01	33,87	206,00	№ 309
Тефтели с соусом		130	8,22	19,03	13,73	363,00	№ 279	
Кисель из концентрата		200	0,12	0,11	15,30	50,00	№ 352	
Хлеб пшеничный		60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР	
Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР		
итого за обед	1680	49,420	56,750	239,46	1726,00			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1680	49,420	56,750	239,46	1726,00		

Меню приготовляемых блюд на 2023 г. (12 лет и старше)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,54	10,030	45,24	309,00	№ 171
завтрак	Котлета рубленая из курицы	100	11,54	13,14	23,66	288,00	№ 294
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,88	115,00	№ 342
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	итого за завтрак	540	26,04	24,17	116,99	820,00	
обед	Салат из картофеля	100	1,78	5,270	12,95	106,00	№ 35
	Суп из овощей	250	1,75	4,620	10,20	89,00	№ 99
	Плов из курицы	250	24,96	30,21	41,40	538,00	№ 291
	Сок	200	0,75	0,00	20,57	85,00	ПР
	Хлеб пшеничный	60	4,80	0,84	20,21	108,00	ПР
	Хлеб ржаной	40	3,40	1,32	17,00	104,00	ПР
итого за обед		900	37,44	42,26	122,33	1030,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	63,48	66,430	239,320	1850,00	