

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с.Керес

Утверждено:

Директор-_____ -Петренко Г.Н.

Приказ № 78 от 21.05.2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд
(Возрастная категория: 12-18 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	200/10	9.3	11	44	312	172
	Бутерброд с сыром	40/5	6.6	8.2	20.2	182.4	3
	Хлеб пшеничный	100	5.7	0.5	37.7	177	122
	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	10.1	42.2	377
Итого за завтрак		535	21.6	19.7	112	713.6	
Обед	Свекольник	250	1.7	4.9	9.8	91	35
	Греча	200/10	5.6	4.2	36	204.3	508
	Печёнка по-строгановски	55	17.4	11.6	7.1	162.3	261

	Компот фруктовый	200	1	0.2	19.6	89.2	523
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	100/100	5.7/5	0.5/0.8	37.7/30.2	177.6/143	122/123
		-	-				
Итого за обед		915	36.4	22.2	140.4	867.4	
Итого за день		1450	58	41.9	252.4	1581	
Среднее значение за период		1450	58	41.9	252.4	1581	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200/10	7	7.6	36.8	245.6	93
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	1
	Чай сладкий с лимоном	180	0.2	0	10.1	42.2	377
	Яйцо варённое	40	4.3	3.9	0.2	53.0	337
	Хлеб пшеничный	100	5.7	0.5	37.7	177	122
Итого за завтрак		570	19.6	19.5	100	654.9	

обед	Суп рыбный	250	8.61	8.4	14.34	167.25	87
	Макароны отварные	200/10	5.6	4.2	36.0	204.3	332
	Тефтели мясные	80/80	11.78	12.91	14.9	223.0	462
	Кисель	180	0.2	0	10.1	42.2	648
	Хлеб пшеничный/ ржаной	100/100	5.7/5	0.5/0.8	37.7/30.2	177.6/143	122/123
	Булочки школьные	50	3.64	5.89	30.67	228.2	769
Итого за обед		1050	40.53	32.79	173.31	1185.55	
Итого за день		1620	60.13	52.29	273.31	1840.45	
Среднее значение за период		1620	60.13	52.29	273.31	1840.45	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая на молоке с Маслом сливочным	220/5	6.7	7.9	31.7	224	302
	Бутерброд с повидлом	30/20	2.4	3.8	28	155.6	2

	Какао с молоком	200	3.6	3.7	14.9	101.9	693
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122
Итого за завтрак		525	16.5	15.7	99.7	599.5	
обед	Огурцы свежие дольками	60	0.4	0.05	1.3	7.00	368
	Щи мясные из свежей капусты со сметаной	200/10	1.67	5.06	8.51	86.26	124
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3.9	4.6	40.7	218.7	304
	Птица тушённая	65/65	19.8	19.2	4.5	270.3	489
	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.05	27.5	110	639
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95.0	122/123
	мандарин	100	0.9	0.2	8.1	43	368
Итого за обед		955	34.77	29.96	135.81	948.66	
Итого за день		1480	51.27	45.66	235.51	1548.16	
Среднее за период		1480	51.27	45.66	235.51	1548.16	
4 день							
Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№

пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	230/5	6.0	4.3	25.5	157.5	302
	Бутерброд с сыром	40/5	6.6	8.2	20.2	182.4	3
	Какао с молоком	180	2.6	2.8	14.0	87.0	693
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122
Итого за завтрак		510	19	15.6	84.8	544.9	
обед	Суп мясной с макаронными изделиями	200	7.44	5.85	14.33	139.73	208
	Картофельное пюре с маслом	200/5	4.26	8.08	31.06	213.94	520
	Рыба запечённая	80	7.46	2.22	3.82	65.09	377
	Чай с сахаром с лимоном	180	0.2	0	10.1	42.2	377
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95.0	122/123
	Бананы	100	0.76	6.09	2.38	96	368
Итого за обед		865	27.22	23.04	106.89	770.36	
Итого за день		1375	46.22	38.64	191.69	1315.26	
Среднее значение за период		1375	46.22	38.64	191.69	1315.26	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	240/5	7.0	4.7	29.8	182	302
	Бутерброд с повидлом	30/20	2.4	3.8	28.0	155.6	2
	Чай сладкий	180	0.2	0	10.1	42.2	685
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122
Итого за завтрак		525	13.4	8.8	93	497.8	
обед	Борщ	200	1.3	3.7	7.4	68.3	110
	Вермишель	150/5	4.2	3.2	27.0	153.3	332
	Сосиски	80	17.7	14.6	4.7	221.0	413
	Салат из свежей капусты	100	1.4	10.04	7.29	125.1	3
	Какао с молоком	200	3.6	3.7	14.9	101.9	693
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95.0	122/123
	Яблоко	100	0.9	0.2	8.1	43	368
Итого за обед		935	36.2	36.24	114.59	926	
Итого за		1460	49.6	45.04	207.59	1423.8	

день							
Среднее значение за период		1460	49.6	45.04	207.59	1423.8	
2 неделя 6 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Артек» на молоке с маслом сливочным	200/10	9.3	5.7	39	235.1	93
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	1
	Чай с сахаром с лимоном	180	0.2	0	10.1	42.2	377
	Хлеб пшеничный	100	5.7	0.5	37.7	177	122
Итого за завтрак		530	17.6	113.7	102	591.4	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5.8	0.7	19.2	118.1	102
	Греча отварная	200	9.94	7.48	47.8	307.3	508
	Котлеты рыбные с подливой	100	9.1	22.8	0.9	247.5	255
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	100/100	5.7/5	0.5/0.8	37.7/30.2	177.6/143	122/123
	Ватрушки	75	10.14	10.69	4.47	153.59	769
	Кофейный напиток	200	1.4	2.0	22.4	116.0	692

Итого за обед		1025	47.08	44.97	162.67	1263.09	
Итого за день		1555	64.68	158.67	423.34	1854.49	
Среднее значение за период		1555	64.68	158.67	423.34	1854.49	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	200/10	9.7	6.5	34.5	225.7	183
	Хлеб пшеничный	100	5.7	0.5	37.7	177	122
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	1
	Чай с сахаром	180	0.2	0	10.1	42.2	685
итого за завтрак		530	18	14.5	90.5	582	
обед	Помидоры свежие дольками	60	14.3	4.1	0.3	93.2	368
	Солянка	250	5.8	0.7	19.2	118.1	96
	Жаркое по-домашнему	200/10	5.6	4.2	36.0	204.3	436

	Напиток из шиповника	180	0.2	0	10.1	42.2	639
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	100/100	5.7/5	05/0.8	37.7/30.2	177.6/143	122/123
Итого за обед		900	36.6	10.3	133.5	778.4	
Итого за день		1430	54.6	24.8	224	1360.4	
Среднее значение за период		1430	54.6	24.8	224	1360.4	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	200/10	8.6	7.2	31.4	216.7	185
	Хлеб пшеничный	100	5.7	0.5	37.7	177	122
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	1
	Кофейный напиток	200	1.4	2.0	22.4	116.0	692
Итого за завтрак		750	18.1	17.2	106.7	646.8	
обед	Суп овощной	250	8.61	8.4	14.34	167.25	99

	Плов из птицы	100/160	25.4	21.3	44.6	471.3	492
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.4	10.04	7.29	125.1	53
	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.05	27.5	110	639
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	100/100	5.7/5	0.5/0.8	37.7/30.2	177.6/143	122/123
Итого за обед		910	48.91	41.09	161.63	1194.25	
Итого за день		1660	67.01	58.29	268.33	1841.05	
Среднее значение за период		1660	67.01	58.29	268.33	1841.05	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Творог	200/10	9.3	11	44	312	468
	Яйцо варённое	40	4.3	3.9	0.2	53	337
	Бутерброд с повидлом	30/20	2.4	3.8	28	155.6	2
	Чай сладкий с лимоном	180	0.2	0	10.1	42.2	377
	Хлеб пшеничный	100	5.7	0.5	37.7	177	122

Итого за завтрак		580	21.9	19.2	120	739.8	
обед	Рассольник	250	2.3	5.3	16.4	122.4	96
	Рагу	200	9.94	7.48	47.8	307.3	211
	Котлеты мясные	150	8.3	10.05	7.31	258	189
	Какао	180	0.2	0	10.1	42.2	693
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	100/100	5.7/5	0.5/0.8	37.7/30.2	177.6/143	122/123
Итого за обед		980	31.44	24.14	149.51	1050.5	
Итого за день		1560	53.34	43.34	269.51	1790.3	
Среднее значение за период		1355	40.19	33.21	210.87	1380.7	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Яйцо варённое	40	4.3	3.9	0.2	53	337
	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	200/10	7	7.6	36.8	245.6	99

	Чай сладкий	180	0.2	0	10.1	42.2	685
	Хлеб пшеничный	100	5.7	0.5	37.7	177	122
Итого за завтрак		530	17.2	12	84.8	517.8	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7.29	5.7	16.99	148.5	104
	Картофельное пюре с маслом	250/10	5.7	10.1	38.83	267.43	520
	Ёжики	100	24.0	18.0	25.7	378.3	462
	Компот из шиповника	180	0.02	0	10.1	42.2	639
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	100/100/	5.7/5	0.5/0.8	37.7/30.2	177.6/143	122/123
Итого за обед		990	47.71	35.1	159.52	1157.03	
Итого за день		1520	64.91	47.1	244.32	1674.83	
Среднее значение за период		1520	64.91	47.1	244.32	1674.83	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Могильный М.П., 2011 г.