

Утверждаю Директор МБОУ СОШ №1 Имени

ПИ Чиркина _____ Денисова СА

2021г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Период : осенне-зимний

ГПД

Неделя 1	День 1	Обед					Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества				
				Белки	Жиры	воды		
Наименование блюда								
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (рис)	200	9,36	1,98	2,74	14,58	90,75	101/2011	
Картофельное пюре	150	17,19	7,2	8,2	22,88	271,36	128/2011	
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	50/50	25,52	13,87	7,85	6,53	150	229/2011	
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	4,13	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011	
Компот из смеси сухофруктов	200	4,56	0,04	0	24,76	94,2	349/2011	
пшеничный	60	4,08	6,48	0,8	39,04	193		
Итого	670	64,84	30,98	24,67	116,81	886,71		

Неделя 1	День 2	Обед				Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры		
Наименование блюда							
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	200	10,17	2,69	2,84	17,14	104,75	103/2011
Плов из птицы (80/100)	180	37,48	25,38	21,25	44,61	471,25	291/2011
Салат из моркови с луком	60	5,86	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
Чай с лимоном	200	3,23	4,51	1,14	7,71	57,33	377/2011
пшеничный	60	4,08	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	700	60,82	47,35	32,83	133,23	1013,57	

Неделя 1	День 3	Обед				Энергетическая ценность	№ рецептур ы
		вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			
				Белки	Жиры		
Наименование блюда							
Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	220	19,65	7,29	5,7	16,99	148,5	104/2011
Макаронные изделия отварные	150	9,73	17,54	18,7	115,86	673,02	309/2011
Колбаса (сардельки, сосиски) отварные	80	40,8	10,4	20	21,2	224	270/2011
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	6,36	2	0,8	4,6	42	71/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,56	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,08	6,48	0,8	39,04	193	
Итого 800	770	85,18	37,27	46	183,41	1374,72	952

Неделя 1		День 4		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	10,25	1,81	4,91	125,25	102,5	82/2011	
Каша вязкая из бобовых (горох)	150	11,3	38,2	13,92	55,66	497	197/2011	
Котлеты из мяса говядины	80	40,05	15,55	11,55	15,7	228,75	268/2011	
Салат из свежих помидоров с луком	60	6,38	1,13	6,19	4,72	79,1	23/2011	
Чай с сахаром	200	1,95	0,2	0	14	28	376/2011	
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,08	6,48	0,8	39,04	193		
Итого	750	74,01	63,37	37,37	254,37	1128,35		

Неделя 1		День 5		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	200	9,27	5,49	5,28	16,33	134,75	102/2011	
Картофельное пюре	150	17,19	7,2	8,2	22,88	271,36	128/2011	
Птица запеченая	80	35,88	22,06	18,23	5,88	276,25	293/2011	
Салат из моркови с луком	60	5,86	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011	
Компот из кураги	200	5,06	0,04	0	24,76	94,2	348/2011	
Хлеб пшеничный, ржано-	60	4,08	6,48	0,8	39,04	193		
Итого	750	77,34	49,56	39,31	133,62	1156,8		

Неделя 2		День 6		Обед			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества					
			Белки	Жиры	Углеводы			
Суп картофельный с клецками с мясом курицы 200/25	225	13,26	7,29	5,7	16,99	148,5	108/2011	
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	13,35	8,625	6,09	38,64	243,75	302/2011	
Гуляш из мяса птицы (курицы) 50/50	100	32,63	12,55	12,99	4,01	182,25	246/2011	
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	4,13	1,41	5,08	9,02	87,4	45/2011	
Компот из смеси сухофруктов	200	4,56	0,04	0	24,76	94,2	349/2011	
Хлеб пшеничный, ржано-	60	4,08	6,48	0,8	39,04	193		
Итого	795	72,01	36,395	30,66	132,46	949,1		

Неделя 2

День 7

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Суп с рыбными консервами и крупой	220	16,98	2,68	2,8	17,14	104,5	105/2011
Каша вязкая пшенная	150	6,54	17,54	18,7	115,86	673,02	309/2011
Птица запеченая	80	35,88	22,06	18,23	5,88	276,25	293/2011
Салат из моркови с луком	60	5,86	8,29	6,8	24,73	187,24	50/2011
Чай с лимоном	200	3,23	4,51	1,14	7,71	57,33	377/2011
Хлеб пшеничный, ржано-	60	4,08	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	770	72,57	61,56	48,47	210,36	1491,34	

Неделя 2

День 8

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Суп картофельный с крупой с мясом курицы (пшено)	200	9,3	2,18	2,84	14,29	91,5	101/2011
Овощи тушеные с мясом курицы 130/50	180	31,83	18,27	20,54	28,74	572,49	284/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,56	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-	60	4,08	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	640	49,77	26,97	24,18	106,83	951,19	

Неделя 2

День 9

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рассольник ленинградский	200	8,47	2,7	7,2	13,35	144,9	96/2011
Картофельное пюре	150	17,19	7,2	8,2	22,88	271,36	128/2011
Котлеты или биточки рыбные	80	26,82	15,55	11,55	15,7	228,75	234/2011
Салат из свежих помидоров с луком	60	6,38	1,13	6,19	4,72	79,1	23/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	4,56	0,04	0	24,76	94,2	349/2011
Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	4,08	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	750	67,5	33,1	33,94	120,45	1011,31	

Неделя 2

День 10

Обед

Наименование блюда	вес блюда	Цена блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Щи из свежей капусты и картофелем со сметаной	200	10,8	6,37	10,06	8,26	187,3	88/2011
Каша рассыпчатая (гречневая)	150	13,35	8,625	6,09	38,64	243,75	302/2011
Гуляш из мяса птицы (курицы) 50/50	100	32,63	12,55	12,99	4,01	182,25	246/2011
Овощи натуральные свежие (огурец)	60	6,36	2	0,8	4,6	42	71/2011
Чай с сахаром	200	1,95	0,2	0	14	28	376/2011
пшеничный	60	4,08	6,48	0,8	39,04	193	
Итого	770	69,17	36,225	30,74	108,55	876,3	

средняя стоимость обеда

69,321

1-е

23,9 2-е

74,5

Меню составлено по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. Могильного, В.А.Тутельяна : Делипринг 2011г