

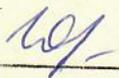
Утверждаю: директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт Ленинское



Т.И.Предеина

**Примерное десятидневное меню**  
**Для детей при одноразовом горячем питании обеды**  
**(от 11-18 лет)**

Разработано и составлено

калькулятором \_\_\_\_\_  Л.Н.Гордиенко

На основании сборника технологических карт,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания разработанным Маннановой Н.А.,Залиевым И.В.,ООО Фирма «Партнер» г. Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2012 г.

Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирск 2021

## Менюготавливаемых блюд

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	150	6	5	30	193	259
	гуляш из говядины (осень-лето)	90	18	7	4	148	220
<b>Итого за обед</b>		530	30	13	90	600	
<b>Итого за день</b>		530	30	13	90	600	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Тефтели из говядины (осень-лето)	100	20	7	14	197	237
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	180	9	7	42	270	6
<b>Итого за обед</b>		570	35	15	112	726	
<b>Итого за день</b>		570	35	15	112	726	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Картофельное пюре (осень-лето)	150	4	5	18	183	251
	рыба тушеная в томате с овощами	90	16	11	7	188	222
	горбуша (осень-лето)						
Итого за обед		530	26	17	81	630	
Итого за день		530	26	17	81	630	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Котлеты рубленые из птицы собственного производства (осень-лето)	100	16	15	5	216	238
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	150	4	4	39	206	12
	<b>Итого за обед</b>		540	26	20	100	681
<b>Итого за день</b>		540	26	20	100	681	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	пюре гороховое (осень-лето)	150	17	5	36	254	16
	котлеты биточки шницели (осень-лето)	90	14	3	5	102	254
<b>Итого за обед</b>		530	37	9	97	615	
<b>Итого за день</b>		530	37	9	97	615	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	печень говяжья по строгоновски (осень-лето)	90	14	13	6	200	227
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	150	6	5	30	193	259
Итого за обед		530	26	19	92	652	
Итого за день		530	26	19	92	652	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	зразы школьные (осень-лето)	90	17	4	6	134	256
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	150	8	6	35	225	6
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
<b>Итого за обед</b>		530	31	11	97	618	
<b>Итого за день</b>		530	31	11	97	618	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	рагу из курицы (осень-лето)	240	19	21	19	339	261
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>75</b>	<b>598</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>530</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>75</b>	<b>598</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	котлета из курицы (осень-лето)	90	15	13	5	195	255
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	150	4	4	39	206	12
<b>Итого за обед</b>		530	25	18	100	660	
<b>Итого за день</b>		530	25	18	100	660	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	котлеты биточки шницели (осень-лето)	90	14	3	5	102	254
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	150	6	5	30	193	259
Итого за обед		530	26	9	91	554	
Итого за день		530	26	9	91	554	



## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школа 5-11 род пл суп

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	суп картофельный с горохом (осень-лето)	200	5	4	17	128	107
<b>Итого за суп</b>		200	5	4	17	128	
<b>Итого за день</b>		200	5	4	17	128	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Рассольник домашний (осень-лето)	200	2	6	12	107	102
Итого за суп		200	2	6	12	107	
Итого за день		200	2	6	12	107	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Борщ с капустой и картофелем (осень-лето)	200	2	5	10	97	111
Итого за суп		200	2	5	10	97	
Итого за день		200	2	5	10	97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	250	2	7	8	107	100
Итого за суп		250	2	7	8	107	
Итого за день		250	2	7	8	107	



Рацион: школа 5-11 род пл суп

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Суп из овощей (осень-лето)	200	1	5	6	69	103
<b>Итого за суп</b>		200	1	5	6	69	
<b>Итого за день</b>		200	1	5	6	69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Рассольник ленинградский с крупой перловой (осень-лето)	200	2	7	15	130	105
Итого за суп		200	2	7	15	130	
Итого за день		200	2	7	15	130	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	200	2	5	6	85	100
Итого за суп		200	2	5	6	85	
Итого за день		200	2	5	6	85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	свекольник (осень-лето)	200	2	6	13	112	106
Итого за суп		200	2	6	13	112	
Итого за день		200	2	6	13	112	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	суп картофельный с горохом (осень-лето)	200	5	4	17	128	107
Итого за суп		200	5	4	17	128	
Итого за день		200	5	4	17	128	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Суп крестьянский с крупой перловой (осень-лето)	200	2	6	12	105	104
<b>Итого за суп</b>		200	2	6	12	105	
<b>Итого за день</b>		200	2	6	12	105	

