




МЕНЮ
 для организации питания
 учащихся МКОУ «СОШ №25»
 на 2021-2022 учебный год
 1-2 смена

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			(г)				
I неделя	I-й день	гр	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак-Обед	Борщ со свежей капустой	250	1,45	3,93	8,74	83	81
	Каша вязкая пшениная со сливочным маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	302
	Котлета куриная с подливой	160	49,71	22,28	15,62	283,1	602
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	Хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,28	145,2	ПР
	Яблоко	150	0,40	0,30	10,30	47,00	ПР
	шоколад	15	1,14	4,45	9,8	147	ПР
	Всего за день:		985	64,82	37,37	143,63	1067,6
Завтрак-Обед	2-й день						
	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,05	2,22	12,55	87,20	112
	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,68	302
	Тефтели из говядины	110	17,46	13,29	14,44	242	279
	Печенье «Тортинка»	20	0,94	5,8	12,8	106,80	ПР
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	4,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Яблоко	150	0,40	0,30	10,30	47,00	338
Всего за день:		930	38,11	26,58	125,59	886,55	

I неделя	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% рендеринга
			(г)	Б	Ж		
Завтрак-Обед	3-й день	гр				Ккал	
	Суп гороховый	200	3,46	3,38	13,22	118,6	102
	Макароны со сливочным маслом	150	8,1	9,1	34,2	244,5	309
	Котлета натуральная из говядины	100	9,87	17,33	8,80	230,67	268
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377
	Хлеб пшеничный	50	4,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Яблоко	150	0,40	0,30	10,30	47,00	338
	Печенье	20	0,94	5,8	12,8	106,80	ПР
	Всего за день:	870	27,88	36,11	98,85	835,93	
	Завтрак-Обед	4-й день					
Щи со свежей капустой		250	4,2	5,6	4,2	106,75	80
Картофельное пюре со сливочным маслом		150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Рыбная котлета		125	22,7	3,66	1,88	101,2	230
Горошек зеленый консервированный		60	1,8	0,3	4,38	34,8	ПР
Компот из сухофруктов		200	1,16	0,30	47,26	132,8	349
Хлеб пшеничный		50	4,58	0,20	9,66	46,76	ПР
Банан		260	5,28	0,23	51,57	204,7	НР
Всего за день:		1095	42,8	12,62	138,08	736,74	
Завтрак-Обед		5-й день					
	Суп рисовый	250	1,4	2,2	10,4	68	72
	Рагу овощное	150	2,56	14,72	75,2	177	302
	Биточки из говядины	100	17,46	13,29	14,44	242	148
	Хлеб пшеничный	50	4,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377
	Печенье «Хуторок»	20	0,94	5,8	12,8	106,80	ПР
	Яблоко	150	0,40	0,30	10,30	47,00	338
Всего за день:	920	27,87	36,51	142,67	729,16		

2 неделя	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			(г)	Б	Ж		
Завтрак-Обед	6-й день	гр					
	Щи со свежей капустой	250	4,2	5,6	4,2	106,75	80
	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,68	302
	Биточки из говядины	110	17,46	13,29	14,44	242	148
	Винегрет	60	2,3	7,1	9,2	115,2	51
	Хлеб пшеничный	50	4,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,60	377
	Яблоко	150	0,40	0,30	10,30	47,00	ПР
	Всего за день:	970	38,37	30,59	97,51	830,99	
	Завтрак-Обед	7-й день					
Суп с макаронными изделиями		250	2,05	2,22	12,55	87,20	112
Картофельное пюре со сливочным маслом		150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Котлета натуральная из говядины		100	9,87	17,33	8,80	230,67	268
Какао с молоком		200	0,07	0,04	23,04	111,60	350
Хлеб пшеничный		50	4,58	0,20	9,66	46,76	ПР
Печенье		20	0,94	5,8	12,8	106,80	ПР
Яблоко		150	0,40	0,30	10,30	47,00	ПР
Всего за день:		920	20,99	28,22	96,28	739,76	
Завтрак-Обед		8-й день					
	Суп рисовый	250	1,4	2,2	10,4	68	72
	Макароны со сливочным маслом	150	8,1	9,1	34,2	244,5	309
	Тефтели из говядины	110	11,53	14,69	9,9	220,27	229
	Салат из отварной свеклы с подсолнечным маслом	60	1,13	4,8	1,87	74,24	45
	Хлеб пшеничный	50	4,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Чай с лимоном	200					
	Яблоко	150	0,40	0,30	10,30	47,00	ПР
	Печенье	20	0,94	5,8	12,8	106,80	ПР
	Всего за день:	990	34,69	42	97,46	870,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 неделя	9-й день	гр	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак-Обед	Борщ со свежей капустой	250	1,27	3,88	6,85	73	81
	Гороховое пюре со сливочным маслом	150	5,2	4,5	10,9	177,3	178
	Котлета рыбная	125	22,7	3,66	1,88	101,2	230
	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,3	4,38	34,8	ПР
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	349
	Хлеб пшеничный	50	4,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Банан	260	5,28	0	51,57	194,00	405
	Печенье	20	0,94	5,8	12,8	106,80	ПР
	Всего за день:	1060	64,56	28,91	205,84	816,97	
	Завтрак-Обед	10-й день					
Завтрак-Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,2	38	20,4	82	91
	Рагу овощное	150	2,56	14,72	75,2	177	302
	Котлета куриная	160	49,71	9,81	15,30	193,41	602
	Чай с лимоном	200	0,53	0,00	9,87	41,60	377
	Хлеб пшеничный	50	4,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Яблоко	150	0,40	0,30	10,30	47,00	ПР
	шоколад	15	1,14	4,45	8,91	80,25	ПР
	Всего за день:	975	61,12	67,48	149,64	668,02	

Составил главный бухгалтер МКОУ «СОШ №25»  Л.Д.Егорова

Используемая литература:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в общеобразовательных школах» под ред. Лапшиной В.Т., 2010 г.
2. «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. Могильного М.П., 2013 г.
3. «Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных и общеобразовательных учреждениях», под ред. В.А. Тутельяна и М.П. Могильного.