

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ "Суслонгерская СОШ"

С.Е.Желонкина

01.09.2024г.

Меню приготавливаемых блюд с 12 лет до 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,63	8,8	72	314,3	№4
День 1	Бутерброд с маслом	70	1,1	9	6,8	176,8	№1
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№685
	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21	108	№2546
	итога					627,1	
обед	Доп гарнир "овощи натуральные свежие"	60	0,66	0,12	2,3	13,2	№71
	Биточки(Котлеты) мясные запеченные	100	15,6	11,6	16	228,7	№608
	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35	224,6	№668
	Суп картофел. с бобовыми изд. на \к\б	250/25	5,49	5,28	16	134,8	№206
	Напиток клюквенный	200	0,14	0,06	15	60,86	№479
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
	Свежие фрукты	100	1,5	0,5	21	108	№8785
итога за обед						902,9	
Итого за день:						1529,98	
День 2	Пудинг из творога	160	22,2	15,4	32	179,2	№467
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№685
	Батон нарезной	40	3	1,16	21	104	№133/1
	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	20	158,6	№390
Итого за завтрак Обед						469,8	
	Суп картофельный с макар. изд.и на к\б	250/25	2,69	2,84	17	104,8	№208
	Сарделька паровая	90	16,5	14,1	3,2	205	№221
	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	200	9,94	7,48	48	276,5	№679
	Компот из черной смородины	200	0,3	0,07	18	74,19	№525
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
итога за обед	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
						793,3	
Итого за день:						1263	
День 3	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	24	181,5	№93
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№685
	Бутерброд с маслом	70	4,6	8,72	29	216	№84
	Сыр "Российский"	20	4,64	5,9	0	72,8	№42
						282,3	
Итого за завтрак	Рассольник Петербургский на к/б	250/25/10	2,1	5,11	17	121,8	№197
обед	Доп гарнир "овощи натуральные свежие"	60	0,66	0,12	2,3	13,2	№71
	Котлета рыбная запеченная	100	13,3	4,7	9,6	133,8	№255
	Напиток вишневый	200	0,2	0,13	23	104	№39
	Пюре картофельное с маслом	200	4,08	6,4	27	183	№694
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	№338
итога за обед						784,45	
						1067	

Итого за день:	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200	9,04	13,4	40	318,00	№178
День 4	Бутерброд с сыром	60/30	9,4	15,8	18	175,7	№3
завтрак	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25	145,2	№382
	Йогурт 1/2%	200	1	6	17	174	№966
						812,91	
Итого за завтрак	Доп гарнир "овощи натуральные свежие"	60	0,66	0,12	2,3	13,2	№71
обед	Тефтели с рисом	100	10,4	15,2	12	201,6	№462
	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35	224,6	№688
	Напиток клюквенный	200	0,14	0,06	15	60,86	№479
	Щи из св. капусты с картофелем на к\б	250/10/25	1,75	4,89	8,5	84,75	№187
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
	Сок в ассортименте	200	1	0	20	84,8	№342
						802,6	
итого за обед						1615,51	
	Каша рисовая молочная с маслом	200	7,7	10	69	308,6	№4
День 5	Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	16	86	№378
	Бутерброд с маслом	60/10	1,1	9	6,8	185,6	№1
завтрак	Свежие фрукты	70	0,63	0,14	7,3	28	№5879
						608,2	
Итого за завтрак	Доп. Гарнир "Огурец соленый"	60	0,57	0,11	2,4	12,08	№1,25
обед	Жаркое по-домашнему	300	22,5	17,3	22	334,1	№436
	Компот из св. яблок и ягод	200	0,1	0	26	99	№37
	Суп- Лапша домашняя	250/25	2,21	5,06	12	102,3	№86
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
	Коржик молочный	75	4,89	8,43	48	286	№456
						966,22	
итого за обед						1574	
Итого за день:	Каша гречневая с маслом	200	9,94	7,48	48	307,3	№679
День 6	Батон нарезной	60	4,5	1,74	31	157,2	№133/1
завтрак	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	№424
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№685
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	№338
						651,46	
Итого за завтрак	Доп гарнир "Капуста тушенная."	75	1,5	3	7,5	64,5	№336
обед	Котлеты рубленые из птицы	90	2,4	5,5	8,8	104,7	№294
	Макароны отварные с маслом	200/10	7,36	6,02	35	224,6	№688
	Суп с рыбными консервами	250/26	8,61	8,4	14	167,3	№208
	Напиток вишневый	200	0,2	0,13	23	104	№39
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
						798	
итого за обед						1449	
Итого за день:	Каша манная молочная жидкая	18.июл	6,24	6,1	20	158,64	№390
День 7	Сыр "Российский"	30	5	6	0	73	№42
завтрак	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25	145,2	№382
	Батон нарезной	60	4,5	1,74	31	157,2	№133/1
	Йогурт 1,2%	200	6	5	8	106	№56451
						640,04	

Итого за завтрак	Доп гарнир "Кукузура консерв."	60	1,51	0,1	6,7	36	№74
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на	250/25	2,69	2,84	17	104,8	№208
	Плов из говядины	250	22,6	21,9	65	547,5	№443
	Напиток клюквенный	200	0,14	0,06	15	60,86	№479
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	№338
						977,87	
итого за обед						1617,91	
Итого за день:	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200/10	9,04	13,4	40	318,00	№178
День 8	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№685
завтрак	Бутерброд с маслом	60/10	1,1	9	6,8	185,6	№1
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	№424
	Сок в ассортименте	200	1	0	20	92	
						686,60	
Итого за завтрак	Доп. Гарнир "огурцы соленые	60	0,57	0,11	2,4	12,08	№1,25
обед	Суп картофельный с крупой	250/10/25	2,18	2,84	14	91,5	№204
	Котлета рыбная запеченая	100	13,3	4,7	9,6	133,8	№225
	Пюре картофельное с маслом	200	4	7	29	194	№694
	Компот из черной смородины	200	0,3	0,07	18	74,19	№525
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
						638,31	
итого за обед						1324,91	
Итого за день:	Каша ассорти "Дружба"	200	6,2	8,6	43	284,30	№297
День 9	Бутерброд с сыром	60/30	10,8	8	30	229	№3
завтрак	Чай сладкий с молоком	200	1,4	1,6	16	86	№378
	Йогурт	200	6	5	8	106	№966
						705,30	
Итого за завтрак	Доп гарнир "овощи натуральные свежие"	60	0,66	0,12	2,3	13,2	№71
обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б	250/25\10	1,81	4,91	125	102,5	№170
	Птица отварная	100	23,5	25,8	0,5	328	№266
	Макароны отварные с маслом	200	7,36	6,02	35	224,6	№688
	Компот из св. фруктов	200	16	16	28	114,6	№342
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
						915,69	
итого за обед						1620,99	
Итого за день:	Суп молочный с вермишелью	250	7	6	25	183,00	№93
День 10	Бутерброд с маслом	50/10	1,1	9	6,8	185,6	№1
завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	№628
	Яйцо вареное	40	5	5	0	63	№424
	Сок в ассортименте	200	1	0	20	92	№2364
						551,60	
Итого за завтрак							
обед	Суп картофельный с мясными фрикад.	250/35	7,29	5,7	17	148,5	№209
	Гуляш из говядины	100	13,9	6,5	4	87	№591
	Рис отварной с маслом	200	2,4	6	24	163	№511
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	18	140	№479
	Хлеб пшеничный	30	1,84	0,64	13	64,32	№8
	Хлеб ржаной	30	1,67	0,34	15	68,47	№8
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	№338
итого за обед						767,29	
Итого за день:						1318,89	