|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая  Ценность(ккал) | № рецептуры |
| белки | жиры | Углев. |
| **День 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Омлет натуральный | 200 | 11,2 | 17 | 2,8 | 320 | 268 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | 575 |
|  | Пряник | 70 | 4,13 | 3,29 | 52,5 | 256,2 | 581 |
| **Итого:** |  |  | **24,47** | **23,98** | **105,64** | **846,6** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Рассольник «Ленинградский» | 300 | 3,16 | 6,12 | 2,09 | 131,4 | 100 |
|  | Салат витаминный | 150 | 1,8 | 7,65 | 8,25 | 109,5 | 2 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 484 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 210,6 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,08 | 0,78 | 23,88 | 118,8 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **15,88** | **15,27** | **93,5** | **630,3** |  |
| **ВСЕГО:** |  |  | **40,35** | **39,25** | **199,14** | **1476,9** |  |
| **День2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Плов из говядины | 300 | 24,48 | 27,36 | 51,96 | 552 | 330 |
|  | Компот из яблок и апельсина | 200 | 0,5 | 0,2 | 15,6 | 67 | 488 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | 575 |
| Итого: |  |  | **30,82** | **28,35** | **104,1** | **795,4** |  |
| **Обед** | Макароны с сыром | 300 | 16,8 | 25,5 | 4,2 | 312 | 268 |
|  | Салат из моркови с зеленым горошком | 150 | 2,85 | 9,15 | 8,7 | 129 | 25 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 210,6 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,08 | 0,78 | 23,88 | 118,8 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **30,57** | **36,15** | **96,06** | **854,4** |  |
| **Всего:** |  |  | **61,39** | **64,5** | **200,16** | **1649,8** |  |
| **День3** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Капуста тушеная | 200 | 4 | 6,8 | 15,2 | 138 | 380 |
|  | Котлета | 100 | 17,6 | 12,3 | 15 | 243 | 339 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **28,04** | **19,99** | **86,84** | **641,4** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плов из говядины | 300 | 24,48 | 27,36 | 51,96 | 552 | 330 |
|  | Винегрет | 150 | 2,4 | 9,3 | 9,9 | 132 | 47 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 210,6 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,08 | 0,78 | 23,88 | 118,8 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **38** | **38,26** | **139,32** | **1051,4** |  |
| **Всего:** |  |  | **66,04** | **58,25** | **226,16** | **1692,8** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **День4** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,4 | 6,6 | 39,4 | 184,5 | 256 |
|  | Гуляш из отварной говядины | 100 | 20 | 19,5 | 3,3 | 258 | 327 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **33,44** | **26,99** | **88,54** | **656,9** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из свеклы с чесноком | 150 | 2,1 | 9,15 | 11,25 | 136,5 | 34 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 300 | 2,22 | 5,32 | 7,86 | 90 | 95 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 484 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 210,6 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,08 | 0,78 | 23,88 | 118,8 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **15,24** | **15,97** | **102,27** | **615,9** |  |
| **Всего:** |  |  | **48,68** | **42,96** | **190,81** | **1272,8** |  |
| **День5** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пюре картофельное | 200 | 5,4 | 8 | 11,6 | 140 | 377 |
|  | Котлеты или биточки рыбные | 100 | 12,86 | 1,57 | 10 | 105,7 | 307 |
|  | Соус томатный | 50 | 0,48 | 1,64 | 2,3 | 25,95 | 419 |
|  | Соки овощные,фруктовые,ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **25,58** | **12,2** | **80,64** | **534,05** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Салат из моркови | 150 | 1,8 | 9 | 16,8 | 156 | 21 |
|  | Суп молочный с макаронными изд. | 300 | 8,64 | 9,72 | 29,56 | 240,3 | 139 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 210,6 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,08 | 0,78 | 23,88 | 118,8 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **24,66** | **23,12** | **128,32** | **819,7** |  |
| **Всего:** |  |  | **50,24** | **35,32** | **208,96** | **1353,75** |  |
| **День6** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жаркое по домашнему | 250 | 23,5 | 17,88 | 32,25 | 383,75 | 328 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 484 |
|  | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **29,74** | **19,07** | **93,59** | **664,15** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Печень говяжья по-строгановски | 120 | 19,92 | 9,6 | 11,16 | 211,2 | 356 |
|  | Пюре картофельное | 230 | 6,21 | 9,2 | 13,34 | 161 | 377 |
|  | Салат из капусты белокочанной | 150 | 2,18 | 9 | 12,6 | 141 | 1 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 187,2 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **38,39** | **29,19** | **116,46** | **883,4** |  |
| **Всего:** |  |  | **68,13** | **48,26** | **210,05** | **1547,55** |  |
| **День 7** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Макароны с сыром | 200 | 11,2 | 17 | 2,8 | 208 | 268 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 484 |
|  | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **17,44** | **18,19** | **64,14** | **488,4** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Пюре картофельное | 200 | 5,4 | 8 | 11,6 | 140 | 377 |
|  | Котлеты или биточки рыбные | 120 | 15,43 | 1,89 | 12 | 126,86 | 307 |
|  | Соус томатный | 50 | 0,48 | 1,64 | 2,3 | 25,95 | 419 |
|  | Бутерброд с сыром | 100 | 15,3 | 20 | 22,2 | 311,1 |  |
|  | Соки овощные,фруктовые,ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 187,2 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **47,09** | **33,02** | **127,56** | **976,11** |  |
| **Всего:** |  |  | **64,53** | **51,21** | **191,7** | **1464,51** |  |
| **День8** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Каша манная молочная жидкая | 205 | 6,22 | 6,6 | 31,24 | 209 | 230 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 462 |
|  | Салат из свежих помидор | 100 | 1 | 6,2 | 3,6 | 74 | 17 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **16,36** | **16,49** | **85,18** | **553,4** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Макаронные изделия отварные | 250 | 9,25 | 8,25 | 49,25 | 307,5 | 256 |
|  | Котлеты из говядины | 100 | 17,6 | 12,3 | 15 | 243 | 339 |
|  | Соус томатный | 50 | 0,48 | 1,64 | 2,3 | 25,95 | 419 |
|  | Салат из свеклы с изюмом | 100 | 1,4 | 6,1 | 7,5 | 91 | 34 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 187,2 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **38,41** | **29,68** | **142,61** | **991,65** |  |
| **Всего:** |  |  | **54,77** | **46,17** | **227,79** | **1545,05** |  |
| **День 9** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Печень говяжья по-строгановски | 120 | 19,92 | 9,6 | 11,16 | 211,2 | 356 |
|  | Пюре картофельное | 200 | 5,4 | 8 | 11,6 | 140 | 377 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **31,76** | **18,49** | **79,4** | **611,6** |  |
| Обед: |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Каша манная молочная жидкая | 250 | 7,59 | 8,05 | 38,1 | 254,9 | 230 |
|  | Кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 484 |
|  | Салат из картофеля с зеленым горошком | 150 | 3,75 | 9,45 | 12,45 | 150 | 42 |
|  | Вафли | 70 | 2,73 | 21,42 | 43,75 | 378,7 | 580 |
|  | Хлеб пшеничный | 80 | 6,08 | 0,64 | 39,36 | 187,2 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,4 | 0,65 | 19,9 | 99 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **24,15** | **40,31** | **163,66** | **1129,8** |  |
| **Всего :** |  |  | **55,91** | **58,8** | **243,06** | **1741,4** |  |
| **День10** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | Запеканка картофельная с мясом | 200 | 22,8 | 15,7 | 17 | 300 | 334 |
|  | Соки овощные,фруктовые,ягодные | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 501 |
|  | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 6 | 1,8 | 64 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,94 | 59,4 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **30,34** | **22,69** | **75,54** | **626,4** |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Жаркое по домашнему | 300 | 28,2 | 21,46 | 38,7 | 460,5 | 328 |
|  | Салат картофельный с огурцами солеными | 150 | 3,15 | 9,45 | 12,3 | 147 | 43 |
|  | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
|  | Хлеб пшеничный | 90 | 6,84 | 0,72 | 44,28 | 210,6 | 573 |
|  | Хлеб ржаной | 60 | 4,08 | 0,78 | 23,88 | 118,8 | 575 |
| **Итого:** |  |  | **42,87** | **32,51** | **139,26** | **1020,9** |  |
| **Всего:** |  |  | **73,21** | **55,2** | **214,8** | **1647,3** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю :

Директор Муниципального общеобразовательного

учреждения «Рубцовская районная СОШ №1»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Мелихова

«\_\_31\_» \_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_\_ 2023 г.

При условии соблюдения технологических режимов при приготовлении блюд и изделий

обеспечение безопасности пищи для потребителей

**меню**

для организации горячего питания завтраков и обедов

с 11-17 лет (5-11 классы)

МБОУ «Рубцовская районная СОШ №1»

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

г.Пермь 2021 г.