

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Средняя школа №4"
 Соф. Мельникова Н.Н.
 08.09.2023



Утверждаю:

Директор МУП ВМО
 "Комбинат школьного питания"
 Е. В. Мельникова



сентябрь 2023 год

**двухнедельное меню одноразового горячего питания (завтраки)
 для учащихся средних и старших классов (12-18 лет) общеобразовательных учреждений**

раздел	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энерг ценность ккал	№ рец
			белки	жиры	угл-ды		
1 неделя							
1 день							
	каша пшениная	250	10,22	12,87	50,95	356,03	173
	с маслом	10					
	бутерброд	35	8,98	9,46	14,03	179,3	3
	с сыром	30					
	банан	100	1,5	0,1	16	89	
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	10					
итого за день		650	20,94	22,48	96,2	683,64	
2 день							
	биточек рыбн с маслом,сыром	100	15	12,9	7,6	205	акт к/о
	картофельное пюре	200	4,2	6,8	35,06	212	312
	масло сливочное	5					гп
	огурец соленый	100	0	0	3	12	70
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		637,5	21,5	20,02	79,61	580,5	
3 день							
	плов из говядины	250	19,16	19,12	48,25	435,37	265
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	10					
итого за день		607,5	22,5	19,59	80,42	580,18	

	4 день						
	фрикаделька куринная	100	15,67	9,57	8,8	168	297
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	528
	капуста тушеная	180	3	7,08	13,56	115,2	139
	зеленый горошек	100	1,33	0,2	6,5	40	131
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	напиток из пюре ягодного	200			30	120	342
итого за день		642,5	22,53	17,72	75,54	527,37	
раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	5 день						
	котлета домашняя	100	12,2	15,5	10,8	238,04	271
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	528
	греча отварная	180	7,08	6,72	21,28	187,2	302
	огурец свежий	100	0,6	0,1	2,6	13,3	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	сок	200			22,4	90	г п
итого за день		642,5	22,41	23,19	73,76	612,71	
	2 неделя						
	6 день						
	каша «Дружба»(рис+пшено)	250	7,53	13,63	34,6	298,9	175
	с маслом	10					
	бутерброд	35	8,98	9,46	14,03	179,3	3
	с сыром	30					
	чай	200	0,24	0,05	15,22	59,31	377
	с сахаром	15					
	с лимоном	10					
	груша	100	0,4	0,3	9,5	42	
итого за день		650	17,15	23,44	73,35	579,51	
	7 день						
	биточки говяжьи	100	13,02	15,55	15,66	228,66	268
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	528
	макаронные изд-я отварные	180	6,48	5,76	39,36	236,16	309
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	71
	напиток "Витошка"	200			19	80	акт к/о
итого за день		642,5	22,83	22,28	92,7	542,99	

	8 день						
	жаркое по-домашн (грудка)	250	12,1	9,68	31,2	219	259
	морковь припущенная с маслом	100	2,5	4,6	20,83	135	316
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	382
итого за день		582,5	20,2	18,2	92,28	565,5	
	9 день						
	рулет мясной с яйцом	100	12,36	15,22	10,6	259	276
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	528
	греча отварная	180	7,08	6,72	21,28	187,2	302
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	огурец свежий	100	0,6	0,1	2,6	13,3	71
	компот из изюма	200	0,3		34,1	130	348
итого за день		642,5	22,87	22,91	85,26	673,67	
раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	№ рец
	10 день						
	котлета рубленая из грудки	100	14,64	11,26	14,33	224	294
	соус красный основной	30	0,23	0,55	1,73	12,67	528
	рис отварной	180	4,56	5,64	50,04	258	304
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	71
	хлеб целебный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	г п
	чай с сахаром	200	0,2		14,97	56,87	376
итого за день		657,5	22,73	17,87	98,02	637,04	
итог за 10 дней:			215,66	207,7	847,14	6083,11	
среднее значение за период:			21,56	20,77	84,71	608,31	

общеобразовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания"
составитель профессор д.м.н.Новоселов В.Г. , врач Наумов Ю.Б.
Пермь 2003 год

Сборник рецептов и кулинарных изделий для ПОП Москва 1982г