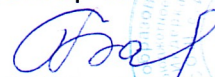
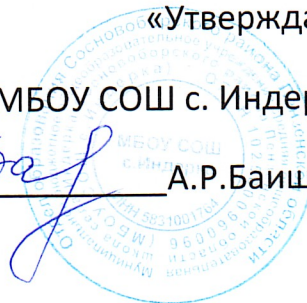


«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ с. Индерка:



А.Р.Баишева



Меню приготавливаемых блюд МБОУ СОШ с. Индерка

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) ⁴	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		670	20,8	24,6	92,2	674,4	
обед	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6,4	7,2	13,4	144,4	54-10с
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г
	Курица тушёная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	54-25м
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	100	1	5,2	3	62,7	54-5з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20	102,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	5,9	0,6	39,2	187,5	Пром.
Итого за обед		1000	39	27,4	127,1	915,7	
Итого за завтрак и обед:		1670	59,8	52	219,3	1590,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6	54-25к
	Джем фруктовый (абрикос) ⁵	30	0,2	0	21,6	86,9	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ⁴	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		660	16,6	11	113	616,3	
обед	Суп из овощей	250	1,7	4,6	10,1	89	54-17с
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6	54-4г
	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м
	Салат из свеклы отварной ²	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за обед		950	40,4	38	111,7	951,4	
Итого за завтрак и обед:		1610	57	49	224,7	1567,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,4	12,8	47	343,6	54-6к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) ⁴	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого за завтрак		640	18,7	22,1	98,4	666,8	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,8	6,2	12,6	138	54-2с
	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р
	Салат из белокочанной капусты ²	100	2,7	10,2	10,3	142,8	54-7з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за обед		950	36,6	32,6	129,3	964	
Итого за завтрак и обед:		1590	55,3	54,7	227,7	1630,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	54-9к
	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
	Фрукт (Расчёт: банан) ⁴	100	1,5	0,5	21	94,5	Пром.
Итого за завтрак		645	21,6	19,9	105,9	689,3	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,2	54-1с
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г
	Тефтели из говядины паровые	120	16,4	14,2	10	234,2	54-8м
	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	100	2,8	7,2	10,4	117,4	54-34з
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за обед		950	35,4	36,2	106,8	896,9	
Итого за завтрак и обед:		1595	57	56,1	212,7	1586,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,8	10,5	60	389,5	54-4г
	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119	54-15з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ⁴	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		730	22,3	18,7	122,1	748,1	
обед	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,25	17	156,9	54-3с
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м
	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8	54-16з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за обед		880	38	40,2	86,5	862,5	
Итого за завтрак и обед:		1610	60,3	58,9	208,6	1610,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 1 День 6							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) ⁴	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого за завтрак		640	17,9	18,9	86,9	590,6	
обед	Суп гороховый	250	8,2	5,7	20,2	166,4	54-8с
	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г
	Курица тушёная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	54-25м
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	100	1	5,2	3	62,7	54-5з
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за обед		950	39,6	25,2	121,9	876,9	
Итого за завтрак и обед:		1590	57,5	44,1	208,8	1467,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	54-9к
	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ⁴	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		645	21,9	20,8	95,9	658,5	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,2	54-1с
	Горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	54-21г
	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м
	Салат из моркови и яблок ²	100	1	10,2	7,2	123,7	54-11з
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за обед		950	52,5	39,5	117,1	1034,6	
Итого за завтрак и обед:		1595	74,4	60,3	213	1693,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 8							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,8	10,5	60	389,5	54-4г
	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119	54-15з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
	Фрукт (Расчёт: апельсин) ⁴	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
Итого за завтрак		730	22,8	18,5	120,4	741,5	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,8	6,2	12,6	138	54-2с
	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,3	435,4	54-11м
	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8	54-16з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за обед		880	31,9	34,2	108,9	881,5	
Итого за завтрак и обед:		1610	54,7	52,7	229,3	1623	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9							
завтрак	Каша «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
	Кисломолочный продукт (йогурт) ³	200	6,8	5	11	116,2	Пром.
Итого за завтрак		740	23,5	23,9	88,3	662,2	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,1	2,6	22,6	127,5	54-7с
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р
	Салат из белокочанной капусты ²	100	2,7	10,2	10,3	142,8	54-7з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за обед		950	33,3	29,5	117	869,1	
Итого за завтрак и обед:		1690	56,8	53,4	205,3	1531,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27к
	Джем фруктовый (абрикос) ⁵	30	0,2	0	21,6	86,9	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
	Фрукт (Расчёт: яблоко) ⁴	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
Итого за завтрак		660	16,4	11,6	119,8	651	
обед	Суп картофельный с клецками	250	5,7	4,1	14,2	116,9	54-6с
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м
	Салат из моркови и яблок ²	100	1	10,2	7,2	123,7	54-11з
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за обед		880	38,1	38,7	92,6	871,8	
Итого за завтрак и обед:		1540	54,5	50,3	212,4	1522,8	

Средние показатели на ЗАВТРАКИ	676	20,2	19	104,2	669,87	
Средние показатели за ОБЕДЫ	934	38,4	34,1	111,8	912,4	
Средние показатели на ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	1610	58,6	53,1	216	1582,3	

Примечание:

№ рецептуры¹ - номера рецептур из перечня блюд;

Овощи в нарезке, горошек зеленый² - допускается выдача иных овощей;

Кисломолочный напиток³ – допускается выдача различных кисломолочных напитков;

Фрукт⁴ - допускается выдача иных фруктов по сезону.