

**Примерное десятидневное меню для обучающихся с 12-ти лет
МОУ "Белоколодезская ООШ" в 2023-2024 учебном году**

Номер рецептуры	Наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак:	380	18,9	21,8	29,8	390
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед:	810	37,2	15,1	119,6	761,7
	Итого за день:	1190	56,1	36,9	149,4	1151,7
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,7	5,6	35	209,9
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке	90	13	7,1	6	147
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за завтрак:	500	20,9	13,1	59,3	442,4
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед:	790	44,3	22,2	105	796,6

	Итого за день:	1290	65,2	35,3	164,3	1239
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак:	445	15,8	14,5	53,2	407
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8
54-20с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,3	18,3	144,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,2	6,6	19,8	165,6
54-25м-2020	Курица тушёная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед:	860	32,3	20	95,3	702,5
	Итого за день:	1305	48,1	34,5	148,5	1109,5
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6г-2020	Сырники	150	29,4	8,6	31	319,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
95	Бутерброд с повидлом	50	1,5	4,1	31,8	171,3
	Итого за завтрак:	400	31,1	12,7	69,2	517,2
	Обед					
54-11з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
152	Борщ с капустой и картофелем	250	6,5	2,48	14,4	105,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,6	5,3	189,2
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед:	800	33,2	25,88	94,6	745
	Итого за день:	1200	64,3	38,58	163,8	1262,2
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	180	5,7	5,6	35	209,9
54-23м-2020	Биточек из курицы	70	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за завтрак:	480	25,1	9,9	65,3	447,2
	Обед					
69	Салат овощной с зелёным горошком	100	2,8	7,1	9,1	111
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-27м-2020	Капуста тушёная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед:	810	30,3	23,8	83,6	669
	Итого за день:	1290	55,4	33,7	148,9	1116,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,1	5,7	22,3	167,8
54-6о-2020	Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за завтрак:	470	17,9	14,1	50,5	403,3
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за обед:	790	44,2	22	109,7	812,2
	Итого за день:	1260	62,1	36,1	160,2	1215,5
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,2	6,6	19,8	165,6
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	17,2	3,9	12	151,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за завтрак:	480	22,6	10,9	50,1	402,9
	Обед					
54-11з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	5,7	5,6	35	209,9
54-25м-2020	Курица тушёная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за обед:	840	30,3	22,6	96,7	708,2
	Итого за день:	1320	52,9	33,5	146,8	1111,1
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,3	33,3	234,1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86

Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
	Итого за завтрак:	480	14,4	18,08	54,88	438,6
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
426	Картофель отварной	180	3,4	8,8	22,9	183,6
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке	90	13	7,1	6	147
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за обед:	860	28,6	27,9	104,4	787,8
	Итого за день:	1340	43	45,98	159,28	1226,4
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за завтрак:	430	13,8	10,2	73,7	442
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,54	6,5	8,1	99,2
54-2г-2020	Рис отварной	150	3,5	4,8	35	196,8
403	Сердце в соусе	90	22,6	12,5	3,5	217
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
	Итого за обед:	810	33,64	25,3	85,3	700,3
	Итого за день:	1240	47,44	35,5	159	1142,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,2	6,6	19,8	165,6
54-21м-2020	Курица отварная	80	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за завтрак:	490	34,3	9,2	39,1	390,4
	Обед					
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1,09	8,12	4,82	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого за обед:	830	37,29	26,22	116,12	850
Итого за день:	1320	71,59	35,42	155,22	1240,4
Средние показатели за период	1282,9	55,6	46,2	203	1509,9

Овощи урожая 2023 г. без термической обработки будут использоваться до 01.03.2024г.

Использованные рецептурные справочники:

1. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 2022 г

2. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.

3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений», сост.: Перевалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В. и др. Издание 5-е с дополнениями, 2013 г.