

Утверждена  
 Директор МБОУ «Красношековская СОШ №1»  
 М.П.Мозговая  
 « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г.



Меню для учащихся 7 - 11 классов  
 МБОУ «Красношековская СОШ №1» и её филиалов Красношековская ООШ, Акжарская СОШ, Суетская СОШ, Усть-Беловская ООШ, Камышенская ООШ, Верх-Камышенская СОШ, Усть-Козлухинская СОШ на 2022 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b> <b>1 день</b>	Каша жидкая (пшениная)	200	5,04	7,27	15,2	145,8	311°
	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	97°
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5	28	685°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Кондитерские изделия	35	2,64	1,16	3,34	103	ТУ 9131 0060357558
	Яблоко	200	0,8	-	5	54	
	<b>Итого</b>		<b>14,4</b>	<b>14,84</b>	<b>55,99</b>	<b>511,7</b>	
<b>2 день</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	8,0	5,2	13,1	106	110°
	Масло слив. порциями	15	0,02	6,8	0,09	115,5	96°
	Коф. напиток на сгущ.молоке	200	2,01	2,39	14,3	131,87	285°°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	<b>Итого</b>		<b>13,96</b>	<b>14,9</b>	<b>54,79</b>	<b>486,27</b>	
<b>3 день</b>	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	3,1	1,07	12	90,3	297°
	Тфтели	100	6,04	12,12	3,8	127,8	ТУ 9214-121- 388 26547-2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	-	13,2	124	639°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	<b>Итого</b>		<b>13,13</b>	<b>13,7</b>	<b>56,3</b>	<b>475</b>	



<b>4 день</b>	Макаронны с сыром	200	6,08	11,87	6,45	202,1	333°
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	1,36	-	8,02	46,1	648°
<b>5 день</b>	Булочка с маком	50	2,86	1,86	14,65	115,5	СТО 03553053 002-2015
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	<b>Итого</b>		<b>14,23</b>	<b>14,24</b>	<b>56,42</b>	<b>496,6</b>	
	Пюре карт.	180	1,1	1,0	21,0	227,0	520°
	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	9,5	13,2	4,4	97,4	493°
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5	28	685°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	<b>Итого</b>		<b>14,73</b>	<b>14,71</b>	<b>57,7</b>	<b>485,3</b>	
<b>6 день</b>	Плов	180	9,1	12,99	20,64	266,2	443°
	Компот из ягод замор. или свежих	200	0,2	0,0	0,0	77	631°
<b>2 неделя</b> <b>1 день</b>	Овощи св. или сол. в нарезке	60	0,66 / 0,48	0,12 / 0,06	2,76 / 1,38	13,8 / 7,8	246°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	<b>Итого</b>		<b>13,89</b>	<b>13,62</b>	<b>56,7</b>	<b>489,9</b>	
	Каша жидкая (рисовая)	200	5,0	5,93	15,3	165,8	311°
	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	97°
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,2	30	686°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Кондитерские изделия	35	2,64	1,16	3,34	103	ТУ 9131 0060357558
<b>2 день</b>	<b>Итого</b>		<b>13,66</b>	<b>13,5</b>	<b>52,29</b>	<b>479,7</b>	
	Бобовые отварные (гор.пюре)	150	3,65	2,81	12,8	104,2	330°
	Котлеты	100	4,8	10,4	4,9	230	ТУ 9214-121- 388 26547-2015



	Соки овощные, плодовые и ягодные	200	1	0	11,2	44	707°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	<b>Итого</b>		<b>13,38</b>	<b>13,72</b>	<b>56,2</b>	<b>511,1</b>	
<b>3 день</b>	Макаронны отварные	150	2,6	3,96	11,48	117,8	332°
	Гуляш	100	7,2	9,5	4,0	152	437°
	Компот из ягод (зам. или свежих)	200	0,2	0,0	6,0	77	631°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	<b>Итого</b>		<b>13,93</b>	<b>13,97</b>	<b>48,78</b>	<b>479,7</b>	
<b>4 день</b>	Каша вязкая (полтавская)	150	4,17	2,89	11,8	103	510°
	Котлета	100	4,8	10,4	4,9	230	ТУ 9214-121-388 26547-2015
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5	28	685°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	<b>Итого</b>		<b>13,1</b>	<b>13,8</b>	<b>49,0</b>	<b>493,9</b>	
<b>5 день</b>	Уха с перловой крупой (из консервы)	250	5,98	3,54	10	49,73	181°
	Масло слив.порц	15	0,02	6,8	0,09	115,5	96°
	Кофейный напиток на стущ.молоке	200	2,01	2,39	14,3	131,87	285°°
	Булочка с маком	50	2,86	1,86	14,65	115,5	СТО-03553053 002-2015
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	<b>Итого</b>		<b>14,8</b>	<b>15,1</b>	<b>56,34</b>	<b>545,5</b>	
<b>6 день</b>	Суп-лапша домашняя	250	8,85	6,19	15,41	188,2	148°
	Масло слив.порц.	15	0,02	6,8	0,09	115,5	96°
	Соки овощные, плодовые и ягодные	200	1	0	11,2	44	707°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	<b>Итого</b>		<b>13,8</b>	<b>13,5</b>	<b>54,0</b>	<b>480,6</b>	

7 день	Пюре картофельное	180	1,1	1,0	21,0	227,0	520°
	Рыба тушеная в томате с овощами	100 / 50	7,87	11,39	5,3	120,6	374°
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5	28	685°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	<b>Итого</b>		<b>13,1</b>	<b>12,9</b>	<b>53,8</b>	<b>508,5</b>	

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Москва 2004г.  
 \*\* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Фельдшер  
 Повар

*Лямкина*  
 Л.О. Лямкина  
 Г.Е. Кошелева