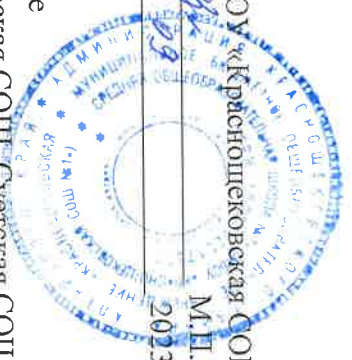


Утверждено:
 Директор МБОУ «Красношековская СОШ №1»
 М.П.Мозговая
 « 01 » 2023 г.

Меню для учащихся 12 лет и старше

МБОУ «Красношековская СОШ №1» и её филиалов Красношековская ООШ, Акимовская СОШ, Суetskая СОШ, Усть-Беловская ООШ, Камышенская ООШ, Верх-Камышенская СОШ, Усть-Козлухинская СОШ



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 1 день | Каша жидкая (пшениная) | 220 | 5,5 | 8,0 | 16,72 | 160,38 | 311° |
| | Сыр порционными | 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 | |
| | Итого | 735 | 14,86 | 15,57 | 57,51 | 526,28 | |
| 2 день | Борщ с капустой и картофелем | 280 | 9,0 | 5,8 | 14,67 | 118,7 | 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 |
| | Итого | 555 | 14,96 | 15,5 | 56,36 | 498,97 | |
| | Каша рассыпчатая (гречневая) | 200 | 4,1 | 1,43 | 16 | 113,7 | 297° |
| 3 день | Тефтели | 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 |
| | Итого | 560 | 14,13 | 14,06 | 60,3 | 498,4 | |

| | | | | | | | |
|--------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------------------|
| 4 день | Макаронны с сыром | 220/20/10 | 6,68 | 13,06 | 7,10 | 222,3 | 333° |
| | Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах | 200 | 1,36 | - | 8,02 | 46,1 | 648° |
| 5 день | 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 |
| | Итого | 560 | 14,83 | 15,43 | 57,07 | 516,8 | |
| | Пюре картофельное | 200 | 1,22 | 1,11 | 23,3 | 252,2 | 520° |
| | Птица тушеная в сметанном соусе | 100/50 | 9,5 | 13,2 | 4,4 | 97,4 | 493° |
| 6 день | 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 |
| | Итого | 610 | 14,85 | 14,82 | 60 | 510,5 | |
| | Плов | 220 | 10,12 | 13,88 | 22,22 | 288 | 443° |
| | Компот из ягод замор. или свежих | 200 | 0,2 | 0,0 | 0,0 | 77 | 631° |
| 2 неделя 1 день | Овощи св. или сол. в нарезке | 100 | 1,1 / 0,8 | 0,2 / 0,01 | 4,6 / 2,3 | 23 / 13 | 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 |
| | Итого | 580 | 15,35 | 14,59 | 60,12 | 520,9 | |
| | Каша жидкая (рисовая) | 230 | 5,75 | 6,8 | 17,6 | 190,67 | 311° |
| | Сыр порциями | 20 | 1,79 | 5,9 | 0,15 | 48 | 97° |
| 2 день | Чай с лимоном | 200/10 | 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 | ГУ 9131 0060357558 |
| | Итого | 555 | 14,41 | 14,37 | 54,59 | 504,57 | |
| | Бобовые отварные (гор.пюре) | 180/10 | 4,38 | 3,37 | 15,36 | 125,0 | 330° |
| Котлеты | 100 | 4,8 | 10,4 | 4,9 | 230 | ТУ 9214-121- 388 26547-2015 | |

| | | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|
| 3 день | 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 |
| | Итого | 550 | 14,11 | 14,28 | 58,76 | 531,9 | |
| | Макаронные отварные | 200 | 3,47 | 5,28 | 15,3 | 157 | 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 |
| | Итого | 560 | 14,8 | 15,29 | 52,6 | 518,9 | |
| 4 день | Каша вязкая (полтавская) | 180/10 | 5,0 | 3,47 | 14,16 | 123,6 | 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 |
| Итого | 550 | 13,93 | 14,38 | 51,36 | 514,5 | | |
| 5 день | 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 сгущ.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 |
| | Итого | 575 | 14,8 | 15,1 | 56,34 | 545,5 | |
| | Суп-лапша домашняя | 280 | 9,91 | 6,93 | 17,26 | 210,78 | 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° |
| 6 день | 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 |
| | Итого | 555 | 14,86 | 14,24 | 55,85 | 503,18 | |

| | | | | | | | |
|--------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| 7 день | Пюре картофельное | 200 | 1,22 | 1,11 | 23,3 | 252,2 | 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 |
| | Итого | 610 | 13,22 | 13,01 | 56,1 | 533,7 | |

* 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

Ляля

Л.О. Лямкина

Повар

Кам

Г.Е. Кошелева