

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Красношековская СОШ №1»
 М.П.Мозгова
 2024 г.

Меню для учащихся 12 лет и старше

МБОУ «Красношековская СОШ №1» и её филиалов Красношековская ООШ, Акимовская СОШ, Суетская 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 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	
	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	
3 день	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	4,1	1,43	16	113,7	297°
	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°
	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	
5 день	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°
	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	443°
6 день	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°
	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	
2 неделя	Каша жидкая (рисовая)	230	5,75	6,8	17,6	190,67	311°
	Сыр порпизями	20	1,79	5,9	0,15	48	97°
1 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	ТУ 9131 0060357558
	Итого	555	14,41	14,37	54,59	504,57	
2 день	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
	Соки овощные, плодовые	200	1	0	11,2	44	707°

	и ягодные								
	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			
3 день	Макаронны 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 (погтавская)	180/10	5,0	3,47	14,16	123,6	510°		
	Коллета	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.порл	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		
	Итого	575	14,8	15,1	56,34	545,5			
6 день	Суп-лапша домашняя	280	9,91	6,93	17,26	210,78	148°		
	Масло слив.порл.	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		
	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
 Повар

Л.О. Д.
Г.Е. К.

Л.О. Дямкина
 Г.Е. Кошелева