

Утверждаю
 Директор МБОУ «Краснощековская СОШ №1»
 _____ М.П.Мозговая
 « 08 » _____ 2025 г.



Меню для учащихся 12 лет и старше

МБОУ «Краснощековская СОШ №1» и её филиалов Краснощековская 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 рассыпчатая (гречневая)	200	4,1	1,43	6,4	127,1	297°
	Тефтели	100	6,04	12,12	3,8	169	ТУ 9214-121-388 26547-2015
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	588°
	Соки овощные, плодовые и ягодные	200	1	-	21,2	88	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	610	16,37	16,46	62,9	561	
2 день	Макароны с сыром	220/20/10	3,35	13,06	10,27	247,3	333°
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	1,36	-	8,02	46,1	648°
	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
	Булочка с творогом	50	6,93	1,97	10,51	89,36	СТО 03553053 002-2015
	Итого	560	15,57	15,54	56,1	515,66	
3 день	Каша жидкая (пшеничная)	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	
4 день	Борщ с капустой и картофелем	280	9,0	5,8	14,67	118,7	110°
	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
	Масло слив. порциями	15	0,02	6,8	0,09	115,5	96°
	Итого	555	14,96	15,5	56,36	498,97	
5 день	Плов	200	10,12	14,43	22,93	295,78	443°
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,2	0,0	6,0	77	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
	Овощи свежие в нарезке	100	1,1	0,2	4,6	23	246°
	Итого	560	15,35	15,14	60,83	528,68	
2 неделя	Каша вязкая (полтавская)	180/10	5,0	3,47	14,16	98,56	302°
1 день	Коллеты	100	4,8	10,4	4,9	270	ТУ 9214-121-388 26547-2015
	Чай с сахаром	200	0,2	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	529,46	
2 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	
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 плодов (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	Бобовые отварные (гор.пюре)	180/10	5,52	4,52	8,08	76,2	330°
	Коплета	100	4,8	10,4	4,9	270	ТУ 9214-121-388 26547-2015
	Соки овощные, плодовые и ягодные	200	1	0,0	21,2	88	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	15,25	15,43	61,48	567,1	
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	

* 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
Кошелева

Л.О. Лямкина
Г.Е. Кошелева