

Утверждаю:
И.о. директор МБОУ «Белоозерская СОШ»
(Раднаева Ц.Д.)
« 01 » сентября 2022 год

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
Для организации горячих обедов в возрасте 11 – 18 лет ФГОС

		Рецепт.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			
					Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. Цен. ккал
1		2	3	4	5	6	7	
1 день	обед	52	Закуска порционная (св огурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
		197	Суп рисовый (мясо гов., рис, картофель, морковь, лук репч., соль иод.)	250	7,6	9,6	16,8	179,3
		268	Котлета (мясо гов., лук репчат., специи, соль иод.)	90	6	7	8,5	148,5
		309	Макароны отварн. (мак. изд., м/сливоч., соль иод.)	180	5,77	5,35	57,93	256,51
		12	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	8,9	3,06	26	58
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
			Итого	х	32,432	26,1	134,47	775,57
		71	Закуска порционная (св помидоры)	60	0,65	0,12	0,1	25,8
		187	Щи (мясо гов., капуста св., картофель, морковь, лук репч., т/ пюре, соль и	250	7,2	9,3	8,7	145,9
2 день	обед	243	Сосиска отварная	90	5,69	12,84	1,8	217
		304	Рис отварн. (крупа рис, м/сливоч., соль иод.)	180	5,82	5,74	50	157,7
		15	Компот из кураги/изюма (курага/изюм., сахар, вода)	200	0,44	0,02	27,76	113
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
			Итого	х	23,53	29,06	113,43	786,06
		52	Закуска порционная (св огурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
		206	Суп гороховый (мясо гов., крупа горох, картофель, морковь, лук репч., со	250	7,9	9,4	11,18	158,46
		280	Голубцы (мясо гов., рис, соль иод., лук репч., капуста свеж.)	90	8	7,5	5	110
		312	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, м/сливоч., соль иод.)	180	3,51	5,065	5,685	211,03
3 день	обед	12	Чай с лимоном (чай, сахар, лимон, вода)	200	0,2	0,1	10,6	41,1
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
			Итого	х	23,772	23,155	57,705	653,85
		71	Закуска порционная (св помидоры)	60	0,65	0,12	0,1	25,8
		170	Борщ (мясо гов., свекла, капуста св., картофель, морковь, лук репч., т/пас	250	7,4	9,4	7,6	142,7
		437	Гуляш (мясо гов., лук репч., м/слив., т/пюре, мука пшен., соль иод.)	90	8	6	4	118
		302	Гречка отварная (крупа гречневая, м/слив., соль иод.)	180	0,38	4,16	0,62	281,32
		13	Кисель (концентр. киселя, вода)	200	0	0	15,3	49,6
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
4 день	обед	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
			Итого	х	18,83	20,72	44,32	703,12
		52	Закуска порционная (св огурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
		197	Суп рисовый (мясо гов., рис, картофель, морковь, лук репч., соль иод.)	250	7,6	9,6	16,8	179,3
		278	Тефтели (мясо гов., рис, лук репч., соль иод., яйцо)	90	6,5	4,5	4,5	142
		200	Капуста туш. (капуста св., м/слив., т/пюре, морковь, лук репч., мука пшен	180	3,6	5,48	10,82	122,8
		16	Какао (какао- порошок, молоко 3,2%, сахар, вода)	200	4,62	4,02	43,8	127,6
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
			Итого	х	26,482	24,69	101,16	704,96
5 день	обед	71	Закуска порционная (св помидоры)	60	0,65	0,12	0,1	25,8
		187	Щи (мясо гов., капуста св., картофель, морковь, лук репч., т/ пюре, соль и	250	7,2	9,3	8,7	145,9
		268	Котлета (мясо гов., лук репчат., специи, соль иод.)	90	6	7	8,5	148,5
		302	Гречка отварная (крупа гречневая, м/слив., соль иод.)	180	0,38	4,16	0,62	281,32
		12	Чай с сахаром (чай, сахар, вода)	200	8,9	3,06	26	58
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
			Итого	х	26,86	24,68	68,99	786,18
		52	Закуска порционная (св огурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
		208	Суп- лапша (мясо гов., спагетти, картофель, морковь, лук репч., соль иод.	250	8,1	9,6	17,7	184,6
6 день	обед	278	Тефтели (мясо гов., рис, лук репч., соль иод., яйцо)	90	6,5	4,5	4,5	142
		200	Капуста туш. (капуста св., м/слив., т/пюре, морковь, лук репч., мука пшен	180	3,6	5,48	10,82	122,8
		16	Какао (какао- порошок, молоко 3,2%, сахар, вода)	200	4,62	4,02	43,8	127,6
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
			Итого	х	26,982	24,69	102,06	710,26
		71	Закуска порционная (св помидоры)	60	0,65	0,12	0,1	25,8
		170	Борщ (мясо гов., свекла, капуста св., картофель, морковь, лук репч., т/пас	250	7,4	9,4	7,6	142,7
		243	Сосиска отварная	90	5,69	12,84	1,8	217
		304	Рис отварн. (крупа рис, м/сливоч., соль иод.)	180	5,82	5,74	50	157,7
7 день	обед	15	Компот (смесь с/фрукт., сахар, вода)	200	0,1	0,06	35,2	110
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
			Итого	х	23,39	28,4	119,77	779,86
		52	Закуска порционная (св огурцы)	60	0,432	0,05	0,17	6,6
		206	Суп гороховый (мясо гов., крупа горох, картофель, морковь, лук репч., со	250	7,9	9,4	11,18	158,46
		233	Минтай запеч. (филе минтая, лук репч., м/слив., соус молочн.- молоко п	90	5,7	10,3	5	159,2
		312	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, м/сливоч., соль иод.)	180	3,51	5,065	5,685	211,03
		388	Напиток из плодов шиповника (плоды шипов. суш., сахар, вода)	200	0,385	0,17	20,35	125
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
8 день	обед	2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
			Итого	х	21,657	25,225	67,455	786,95
		71	Закуска порционная (св помидоры)	60	0,65	0,12	0,1	25,8
		197	Суп рисовый (мясо гов., рис, картофель, морковь, лук репч., соль иод.)	250	7,6	9,6	16,8	179,3
		437	Гуляш (мясо гов., лук репч., м/слив., т/пюре, мука пшен., соль иод.)	90	8	6	4	118
		309	Макароны отвар. (мак. изд., м/сливоч., соль иод.)	180	5,77	5,35	57,93	256,51
		13	Кисель (концентр. киселя, вода)	200	0	0	15,3	49,6
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
			Итого:	х	25,1	21,19	119,1	730,07
9 день	обед	71	Закуска порционная (св помидоры)	60	0,65	0,12	0,1	25,8
		197	Суп рисовый (мясо гов., рис, картофель, морковь, лук репч., соль иод.)	250	7,6	9,6	16,8	179,3
		437	Гуляш (мясо гов., лук репч., м/слив., т/пюре, мука пшен., соль иод.)	90	8	6	4	118
		309	Макароны отвар. (мак. изд., м/сливоч., соль иод.)	180	5,77	5,35	57,93	256,51
		13	Кисель (концентр. киселя, вода)	200	0	0	15,3	49,6
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
			Итого:	х	25,1	21,19	119,1	730,07
		71	Закуска порционная (св помидоры)	60	0,65	0,12	0,1	25,8
		197	Суп рисовый (мясо гов., рис, картофель, морковь, лук репч., соль иод.)	250	7,6	9,6	16,8	179,3
10 день	обед	437	Гуляш (мясо гов., лук репч., м/слив., т/пюре, мука пшен., соль иод.)	90	8	6	4	118
		309	Макароны отвар. (мак. изд., м/сливоч., соль иод.)	180	5,77	5,35	57,93	256,51
		13	Кисель (концентр. киселя, вода)	200	0	0	15,3	49,6
		8	Хлеб пшенич.	30	2,4	0,8	16,7	85,7
		2	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96
			Итого:	х	25,1	21,19	119,1	730,07
		71	Закуска порционная (св помидоры)	60	0,65	0,12	0,1	25,8
		197	Суп рисовый (мясо гов., рис, картофель, морковь, лук репч., соль иод.)	250	7,6	9,6	16,8	179,3
		437	Гуляш (мясо гов., лук репч., м/слив., т/пюре, мука пшен., соль иод.)	90	8	6	4	118
		309	Макароны отвар. (мак. изд., м/сливоч., соль иод.)	180	5,77	5,35	57,93	256,51