

Согласовано

родительский комитет

протокол от « 18 » 06 2021 г.

Принято

педагогический совет

протокол от « 25 » 06 2021 г.

Утверждено

приказ от « 30 » 06 2021 г.

№ 2-9д

Директор МБОУ «Верхнедеревенская СОШ»

Лытовского района Курской области

Л.В. Лукьянчикова



Двухнедельное меню

Возрастная категория: 12 - 18 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша молочная "Дружба" с маслом	250	6,07	6,07	37,86	226,3	168
	чай с сахаром	200/15	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/20	8,0	8,10	25,41	261,43	1
Итого за завтрак		555	17,59	17,89	88,76	632,93	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	8,65	85,90	45
	борщ из свежей капусты на мясном бульоне	250	5,5	5,5	20,75	187,13	176
	котлета	100	11,4	12,4	8,1	194,5	100
	рис отварной	180	4,32	7,08	34,08	228,0	169
	компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	3
	хлеб йодированный целебный	60	4,92	0,6	0,84	31,8	
Итого за обед		890	28,16	30,66	97,62	830,53	
Итого за день		1 445	45,75	48,55	186,38	1463,46	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Картофельное пюре	180	4,21	30,07	6,83	313,24	312
	тефтели с рисом	110	8,87	9,94	11,71	188,10	279
	хлеб йодированный целебный	60	4,92	0,6	0,84	31,8	
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
Итого за завтрак		550	18,20	40,61	33,38	561,14	
обед	Салат из помидор свежих	100	1,13	6,18	4,72	79,1	23
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,33	23,76	120,0	56
	капуста тушеная	180	3,38	3,48	10,62	83,36	321
	курица тушеная	120	26,88	21,88	8,44	337,5	290
	хлеб йодированный целебный	60	4,92	0,6	0,84	31,8	
	компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2	3
Итого за обед		910	39,11	37,47	73,58	754,96	
Итого за день		1460	57,31	78,08	106,96	1316,10	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	макаронные изделия отварные с сыром	180/20	21,36	23,90	46,34	249,60	309/15
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
	хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	23,38	106,25	
	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,5	9,75	47,0	
Итого за завтрак		550	25,81	24,78	93,47	430,85	
обед	Салат из помидор свежих	100	1,13	6,19	4,72	79,1	23
	Суп крестьянский с крупой	300	2,61	6,81	15	132,0	65
	гуляш	120	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	каша гречневая рассыпчатая	180	4,82	8,71	30,66	220,35	165
	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	349
	булочка	50	3,9	4,6	27,75	169,10	
	хлеб йодированный целебный	60	4,92	0,6	0,84	31,8	
Итого за обед		1010	30,17	32,9	107,77	908,8	
Итого за день		1560	52,08	53,08	173,49	1339,65	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	49,8	248,33	75
	бутерброд с маслом и сыром	50/20/10	8,0	8,1	15,42	261,4	1
	чай с лимоном	200/15/7	9,02	2,28	15,42	114,66	270
Итого за завтрак		552	22,52	15,58	80,64	624,39	
обед	салат из свежих огурцов	100	1,41	5,08	9,02	87,40	45
	борщ с капустой и картофелем.	250	2,33	8,25	13,58	137,5	54
	плов	260	25,38	21,25	44,61	471,25	291
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,,49	145,2	382
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	
	хлеб йодированный целебный	60	4,9	0,6	0,8	31,8	
Итого за обед		900	40,52	65,16	112,2	958,15	
Итого за день		1452	63,04	80,74	192,84	1582,54	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Суп молочный с рисом	250	10	11,38	34,88	328,0	73
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
	булочка	60	4,74	5,64	33,3	203,4	
	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,5	9,75	47,0	
Итого за завтрак		610	15,44	17,52	91,93	606,4	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	8,65	85,90	45
	суп с мак.изд. и картофелем на мясном бульоне	250	2,68	2,5	27,16	111,68	59
	рыба припущенная в овощном соусе	120	35,16	25,27	50,77	331,74	77
	пюре картофельное	180	4,21	30,08	6,82	204,46	312
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	
	хлеб йодированный целебный	60	4,9	0,6	0,8	31,8	
Итого за обед		910	49,37	63,53	117,6	859,58	
Итого за день	всего	1520	64,81	81,05	209,53	1465,98	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	каша молочная "Дружба" с маслом	250	6,07	6,07	37,86	226,3	168
	чай с сахаром	200\15	3,52	3,72	25,49	145,2	382
	Бутерброд с маслом и сыром	50/20/20	8,0	8,1	25,41	261,43	1
Итого за завтрак		555	17,79	17,89	88,76	632,93	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	45
	борщ из свежей капусты на мясном бульоне	250	2,33	8,25	13,58	137,5	54
	котлета	100	15,55	11,55	15,70	228,75	268
	рис отварной	180	4,32	7,08	34,08	228,0	169
	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	349
	хлеб йодированный целебный	60	4,1	0,5	0,7	26,5	
Итого за обед		890	27,75	32,49	97,84	902,35	
Итого за день		1445	45,54	50,38	186,6	1535,28	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	капуста тушеная со свиным мясом	180\50	3,38	3,49	7,90	83,92	321
	чай с сахаром и лимоном	200\15\7	4,51	1,14	7,71	114,66	377
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
	Печенье	50	2,4	2,4	38,9	181,0	
Итого за завтрак		552	14,39	7,53	55,21	406,17	
обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,66	4,18	8,19	77,10	53
	Суп крестьянский с крупой	250	2,17	5,68	12,5	110,0	65
	макаронные изделия отварные	180	21,36	23,90	46,34	249,60	309
	куры отварные	120	26,28	21,88	8,44	337,50	290
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	
	хлеб йодированный целебный	60	4,92	0,6	0,84	31,8	
Итого за обед		950	62,91	60,26	120,50	1036,20	
Итого за день		1502	77,30	67,79	175,71	1442,37	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	макаронные изделия отварные с сыром	180\20	21,36	23,90	46,34	249,60	309/15
	Фрукт яблоко	100	0,5	0,5	9,75	47,0	
	чай с сахаром	200\15	0,2	0,0	14,0	28,0	376
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0	
Итого за завтрак		565	25,06	24,70	88,79	409,6	
обед	винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	67
	Суп крестьянский с крупой	300	2,61	6,81	15	132,0	65
	гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	каша гречневая рассыпчатая	180	4,82	8,71	30,66	220,35	171
	компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	349
	булочка	50	3,9	4,6	27,75	169,10	
	хлеб йодированный целебный	50	4,1	0,5	0,7	26,5	
Итого за обед	всего	980	28,02	39,79	111,32	919,20	
Итого за день		1545	53,08	64,49	200,11	1328,8	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	49,8	248,33	75
	бутерброд с маслом и сыром	50/20/10	8,0	8,11	25,41	261,43	1
	чай с лимоном	200/15/7	22,52	15,58	15,42	63,0	377
Итого за завтрак		552	36,02	28,89	90,63	572,76	
обед	салат из свежих огурцов	100	1,41	5,08	9,02	87,40	145
	борщ с капустой и картофелем.	250	2,33	8,25	13,58	137,50	54
	Рис отварной	180	3,96	19,87	50,18	396	172
	рыба, припущенная в овощном соусе	120	35,16	25,27	50,77	331,74	77
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	336
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,4	42,5	
	хлеб йодированный целебный	60	4,9	0,6	0,8	31,8	
Итого за обед		930	49,46	59,17	147,75	1052,94	
Итого за день		1482	85,48	88,06	238,38	1625,70	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
завтрак	Суп молочный с рисом	250	10	11,38	34,88	328,0	73
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	376
	булочка	50	4,0	4,7	27,8	169,5	1100
	Фрукт (яблоко)	100	0,5	0,5	9,8	47,0	
Итого за завтрак		600	14,7	16,58	86,48	572,50	
	салат из белокочанной капусты	100	1,42	5,08	8,65	85,90	45
	суп с мак.изд. и картофелем на мясном бульоне	250	2,68	2,5	27,16	111,68	59
	тефтели с рисом	110	8,87	9,94	11,71	188,10	279
	пюре картофельное	180	4,21	30,07	6,83	313,24	312
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0	
	пряник	50	2,4	2,4	38,9	181,0	
	хлеб йодированный целебный	60	4,92	0,6	0,84	31,8	
Итого за обед		950	25,50	50,59	117,49	1005,72	
Итого за день		1550	40,20	67,17	203,97	1578,22	

Завтрак	17,59	17,89	88,76	632,93
Обед	28,16	30,66	97,62	830,53
Всего за понедельник 1	45,75	48,55	186,38	1463,46
Завтрак	18,20	40,61	33,38	561,14
Обед	39,11	37,47	73,58	754,96
Всего за вторник 1	57,31	78,08	106,96	1316,10
Завтрак	25,81	24,78	93,47	430,85
Обед	30,17	32,9	107,77	908,8
Всего за среду 1	52,08	53,08	173,49	1339,65
Завтрак	22,52	15,58	80,64	624,39
Обед	40,52	65,16	112,2	958,15
Всего за четверг 1	63,04	80,74	192,84	1582,54
Завтрак	15,44	17,52	91,93	606,4
Обед	49,37	63,53	117,6	859,58
Всего за пятницу 1	64,81	81,05	209,53	1465,98
Завтрак	17,79	17,89	88,76	632,93
Обед	27,75	32,49	97,84	902,35
Всего за понедельник 2	45,54	50,38	186,6	1535,28
Завтрак	14,39	7,53	55,21	406,17
Обед	62,91	60,26	120,50	1036,20
Всего за вторник 2	77,30	67,79	175,71	1442,37
Завтрак	25,06	24,70	88,79	409,6
Обед	28,02	39,79	111,32	919,20
Всего за среду 2	53,08	64,49	200,11	1328,8
Завтрак	36,02	28,89	90,63	572,76
Обед	49,46	59,17	147,75	1052,94
Всего за четверг 2	85,48	88,06	238,38	1625,70
Завтрак	14,7	16,58	86,48	572,50
Обед	25,50	50,59	117,49	1005,72
Всего за пятницу 2	40,20	67,17	203,97	1578,22
Итого за завтрак	207,52	214,97	798,05	5449,67
Среднее значение за завтрак	20,75	21,50	79,81	544,97
Итого за обед	325,47	472,02	1085,68	9228,43

Среднее значение за обед	32,55	47,20	108,57	922,84
Итого за день	586,59	679,39	1873,97	14678,10
Среднее знач.за день	58,66	67,94	187,40	1467,81

Составлено на основании:

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна.

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, А.С.Ратушный, Л.А.Старостина и др. 1983 г.