

Утверждаю: Директор МОУ "СОШ с. Воскресенское"

Н.П.Зайцева

11.01.2021г.



День 1

Примерное меню - обед (осень-зима) 10 дней

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
2	1/60	Салат витаминный с растительным маслом	1,14	10,14	11,54	141,94
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155
293	1/80	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	18	107
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			27,39	24,8	78,24	689,94

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
23	1/60	Салат из свеклы отварной	1,43	5,09	9,5	75,35
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102
283	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128
	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			21,61	23,38	90,05	651,21

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
104	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5
214	1/150	Рагу овощное с мясом птицы	15,38	19,59	18,2	308,58
	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			26,23	30,59	77,02	718,46

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3
291	1/230/80	Плов из курицы	15,6	20,3	43	301,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			21,16	30,75	96,53	648,18

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
76	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	84,78
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3
229	1/80	Рыба тушеная с овощами	13,87	7,85	6,53	150
343	1/200	Компот из свежих фруктов	1	0	18	107
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			25,82	20,04	89,82	648,08

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75
259	1/230/80	Жаркое по домашнему	27,53	7,47	21,95	265
276	1/200	кисель из свежих ягод	0,12	0	21,15	85,07
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			35,4	16,4	73,86	590,2

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26
47	1/250	Суп с макаронами на мясном говяжьем бульоне	6	5,6	13,4	114,4
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00
130	1/150	Каша гороховая с маслом сливочным	4,5	4,8	35,6	203,6
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			24,18	11,91	82,99	557,26

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24
102	1/250/50	Суп картофельный из овощей с фасолью	9,27	8,64	14,6	173,96
287	1/200/50	Ленивые голубцы	23,38	21,25	44,61	451,25
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118
	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			36,85	31,74	103,41	870,21

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
82	1/250/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155
268	1/80	Котлета мясная (из мяса говядины)	18,8	14,1	12,5	191
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			29,27	22,74	199,68	681,88

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
76	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14
94	1/250	Суп-картофельный на мясном бульоне	5,31	4,56	18,62	139
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128
	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			27,51	22,11	112,32	713,3

Примерное меню - обед (зима-весна)

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
97	1/250/30	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3
268	1/80	Биточки мясные (говядина)	7,85	6,51	7,89	123
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			24,43	21,93	99,22	733,68

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
136	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117
87	1/250/25	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78
203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0	32	124
	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			22,73	6,42	103,39	583,78

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
96	1/250/25	Рассольник ленинградский	3,3	6,8	22,7	113,3
139	1/150	Капуста тушеная	1,88	1,93	5,9	46,31
234	1/80	Котлета рыбная	11,5	8,8	12	102
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			19,94	21,18	77,03	478,99

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
83	1/250	Борщ с картофелем на мясном бульоне	1,81	4,91	25,25	102,50
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271
245	1/80	Бефстроганов из отварной говядины	15,51	12,43	3,29	187
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			22,42	28,91	74,07	675,38

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
75	1/60	Икра свекольная, т/о	0,72	1,38	4,3	32
103	1/250	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90
199	1/150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211
279 Вар 2	1/80	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,9	223
349	1/200	Компот сухофруктов	0,6	0	16,5	128
	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			21,94	24,04	104,52	787

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком с растительном маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
104/1 05	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3
212	1/80/20	мясо птицы отварное с овощами	18,22	18,22	0,79	242,68
342	1/200	Компот из ягод	0,6	0	16,5	128
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			34,97	34,77	89,91	851,86

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
136	1/60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117
99	1/250	Суп овощной	5,31	4,56	18,62	139
193	1/150/50	плов из отварной говядины	24,33	20,69	33,71	418,37
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			34,24	25,25	97,83	851,37

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
	1/60	Огурец консервированный	0,78	0,1	1,6	13
94	1/250	Суп картофельный	5,31	4,56	18,62	139
202	1/100/5	Вермишель отварная с маслом	5,8	0,08	31	155
229	1/80/50	Рыба тушеная с овощами	13,87	14,85	6,53	240
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128
	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38
	1/60	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итог			29,06	21,04	95,65	778

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
23	1/60	Салат из свежей помидоры с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38
88	1/250	Щи с капустой и картофелем на курином бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78
304	1/150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271
290	1/80	Куры тушеные в сметане	24,45	9,44	0,9	187
342	1/200	Компот из свежих яблок	1	0	22	112
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			33,11	30,81	80,17	760,16

День 10

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углево ды	Энергетиче ская
2	1/60	салат витаминный с раст. Маслом	1,14	10,14	11,54	141,94
106/107	1/250/25	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	10,14	3,99	13,02	139,8
125	1/100/5	Картофель отварной со сливочным маслом	3,2	5,2	22,88	151,36
243	1/80	Сосиска отварная	8,32	16	16,96	179,2
349	1/200	Компот сухофруктов	0,6	0	16,5	128
	1/100	Свежие фрукты	0,9	1,45	8,4	38
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65
Итого			26,1	36,78	102,3	843,3