

«Утверждаю»

Директор ИП Байрамова Р.А.

Байрамова Р.А.

2024 г



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ (военвед) г.Зернограда

Осадчая Г.Н.

2024 г



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБОУ СОШ (ВОЕНВЕД) Г. ЗЕРНОГРАДА**

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Сборник технических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной. Издательство «Хлебпродинформ», Москва 2004 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше										
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал							
	1 день																	
	ОБЕД																	
132	Рассольник ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	250	3	4,5	20,1	135	250	3	4,5	20,1	135		
388	Котлета рыбная с соусом	50	11,18	8,48	14,68	183,2	50	11,18	8,48	14,68	183,2	50	11,18	8,48	14,68	183,2		
5200	Пюре картофельное	100	2,1	5,5	14,5	126	100	2,1	5,5	14,5	126	100	2,1	5,5	14,5	126		
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8		
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58		
	ИТОГО		18,7	18,75	78,53	573		18,7	18,75	78,53	573		18,7	18,75	78,53	573		
	2 день																	
	ОБЕД																	
110	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	2	5,2	13,1	106	250	2	5,2	13,1	106	250	2	5,2	13,1	106		
462	Тефтели с соусом	50/50	10,45	7,5	9,91	151	50/50	10,45	7,5	9,91	151	50/50	10,45	7,5	9,91	151		
297	Каша пшеничная с маслом	100	3	4,1	16,6	119	100	3	4,1	16,6	119	100	3	4,1	16,6	119		
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8		
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124		
	ИТОГО		18,27	17,07	85,29	570,8		18,27	17,07	85,29	570,8		18,27	17,07	85,29	570,8		

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше								
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал					
	5 день															
	ОБЕД															
138	Суп картофельный с рисом	250	2,5	3	18,3	113	250	2,5	3	18,3	113	250	2,5	3	18,3	113
488	Курица тушенная в соусе	50/50	5,4	6,3	9,4	11,6	50/50	5,4	6,3	9,4	11,6	50/50	5,4	6,3	9,4	11,6
532	Макароны отварные с маслом	100	3,4	6,1	22,8	163	100	3,4	6,1	22,8	163	100	3,4	6,1	22,8	163
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8	30	2,22	0,27	14,28	70,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	ИТОГО		14,12	15,67	96,18	482,4		14,12	15,67	96,18	482,4		14,12	15,67	96,18	482,4
	6 день															
	ОБЕД															
139	Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167	250	6,2	5,6	22,3	167	250	6,2	5,6	22,3	167
455	Котлета рубленая с капустой	70	9,59	10,71	11,48	177,1	70	9,59	10,71	11,48	177,1	70	9,59	10,71	11,48	177,1
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	100	2,9	6,1	20,7	153	100	2,9	6,1	20,7	153	100	2,9	6,1	20,7	153
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	50	1,3	2,4	4,2	44	50	1,3	2,4	4,2	44
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124	200	0,6		31,4	124
	ИТОГО		22,81	25,08	104,33	735,9		22,81	25,08	104,33	735,9		22,81	25,08	104,33	735,9

№ рецептуры	Наименование блюда	Возрастная группа- 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше									
		Масса порции	Б	Ж	У	К-кал	Масса порции	Б	Ж	У	К-кал						
	7 день																
	ОБЕД																
138	Суп картофельный с пшеном	250	2,5	3	18,3	113	250	2,5	3	18,3	113						
374	Минтай тушеный с овощами	50/50	10,6	5,1	5,6	112	50/50	10,6	5,1	5,6	112						
520	Пюре · картофельное	100	2,1	5,5	14,5	126	100	2,1	5,5	14,5	126						
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8						
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58						
	ИТОГО		17,62	13,87	67,65	479,8		17,62	13,87	67,65	479,8						
	8 день																
	ОБЕД																
110	Борщ из свежей капусты	250	2	5,2	13,1	106	250	2	5,2	13,1	106						
451	Котлета мясная	50	7,95	7,2	8	130,05	50	7,95	7,2	8	130,05						
587	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	50	1,3	2,4	4,2	44						
297	Каша гречневая с маслом рассыпчатая	100	5,6	7,2	27,5	202	100	5,6	7,2	27,5	202						
	Хлеб пшеничный	30	2,22	0,27	14,25	70,8	30	2,22	0,27	14,25	70,8						
685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58						
	ИТОГО		19,27	22,27	82,05	610,85		19,27	22,27	82,05	610,85						

№ рецептур*	№	Наименование блюда	Возрастная группа - 10 лет						Возрастная группа 11 лет и старше												
			Масса порции		Б	Ж	У	К-кал	Масса порции		Б	Ж	У	К-кал							
			250	60/50					250	60/50											
	9	день																			
		ОБЕД																			
138		Суп картофельный с гречкой	250		2,6	5,3	14,3	116				250	2,6	5,3	14,3	116					
462		Тефтели с соусом	60/50		10,45	7,5	9,91	151				60/50	10,45	7,5	9,91	151					
297		Каша пшеничная с маслом	100		3	4,1	16,6	119				100	3	4,1	16,6	119					
		Хлеб пшеничный	30		2,22	0,27	14,28	70,8				30	2,22	0,27	14,28	70,8					
639		Компот из сухофруктов	200		0,6		31,4	124				200	0,6		31,4	124					
		ИТОГО			18,87	17,17	86,49	580,8				18,87	17,17	86,49	580,8						
		10																			
		день																			
		ОБЕД																			
150		Суп рисовый с томатом	250		1,8	5,2	16,5	122				250	1,8	5,2	16,5	122					
488		Рагу с курицей	50/125		19,5	17,7	28,2	357				50/250	19,5	17,7	28,2	357					
		Хлеб пшеничный	30		2,22	0,27	14,25	70,8				30	2,22	0,27	14,25	70,8					
685		Чай с сахаром	200		0,2		15	58				200	0,2		15	58					
		ИТОГО			23,72	23,17	73,95	607,8				23,72	23,17	73,95	607,8						