

Директор МБОУ



« 25 июля 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
для организации питания обучающихся  
МБОУ «Демушкинская СШ»  
с 7 до 11 лет.**

СЕЗОН: осенне-зимний

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
71	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,14	40,38
ТК	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,9	0,2	8,4	38
102	Суп гороховый с курицей	200/12.5	5,89	5,22	13,23	133,8
331	Рагу овощное с мясом	200	1,89	5,97	15,77	124,44
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5,2	0,5	32	159,9
	<b>Итого</b>		<b>16.45</b>	<b>16.99</b>	<b>107.31</b>	<b>659.12</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>2-й день вторник</b>						
<b>Обед</b>						
ТК	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,52	3.07	1.57	35.88
ПР	Фрукт свежий (банан)	100	1,5	0,5	21	95
82	Борщ с птицей и сметаной	200/12,5/10	4,24	6,04	8,75	123.00
260	Плов из курицы	180	20.30	17	35,69	377.00
ТК	Кисель из концентрата	200	36	-	29.00	121.00
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>69.21</b>	<b>27.66</b>	<b>137.76</b>	<b>961,58</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>3-й день среда</b>						
<b>Обед</b>						
ТК	Салат из моркови и с яблоком	60	0,8	3,05	5,41	52,44
ПР	Фрукт свежий (груша)	100	0,48	0,36	12,36	56,4
82	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/12.5	4,24	6,04	8,75	133,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
305	Котлета домашняя	100	13,54	17,2	10,11	248,78
ТК	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,2	15,2	62
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5,2	0,5	32	159,9
	<b>Итого</b>		<b>69,24</b>	<b>36,1</b>	<b>132,22</b>	<b>1006,57</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>4-й день четверг</b>						
<b>Обед</b>						

71	Салат из свёклы с горошком	60	1	2.51	4.91	46.26
ПР	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,80	0,20	7,5	35.00
88	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	200/12,5/10	4.34	10.13	9.83	146.65
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105
312	Пюре картофельное	150	3,51	25.	5.68	261.00
388	Чай с сахаром	200	0,68	0,28	15,77	68,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>26.73</b>	<b>44.12</b>	<b>89.24</b>	<b>871.81</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>5-й день пятница</b>						
<b>Обед</b>						

ТК	Салат овощной с кукурузой	60	1.81	3.82	14.23	98.52
ПР	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,48	0,36	9,8	44
82	Суп рисовый с курицей	250	3.72	4.82	12.09	101.00
260	Биточек куриный	80	13.89	14.00	12.93	228,8
302	Макароны отварные со сливочным маслом	150/10	5,6	4.52	26.57	168.45
388	Сок	200	0,68	0,28	15,77	94.00
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>32.83</b>	<b>28.85</b>	<b>133.14</b>	<b>944.47</b>

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 2015

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>6-й день понедельник</b>						
<b>Обед</b>						
62	Салат из свёклы с яблоком	100	1.08	0,18	8.62	40.40
338	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	200/10	3,18	2,27	9,69	75,8
91	Бефстроганов из говядины	100	16.73	15.78	4.25	225.82
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>37.3</b>	<b>25.86</b>	<b>139.77</b>	<b>944.47</b>

**Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/  
Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: ДеЛи, 20**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>7-й день вторник</b>						
<b>Обед</b>						
ТК	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,52	3.07	1.57	35.88
82	Суп с макаронными изделиями и курицей	250	2.24	6,04	8.75	133.5
305	Котлета домашняя	100	15,55	11.55	15.70	228,75
312	Пюре картофельное	150	3,51	25.06	5.6	261.03
342	Компот из свежих яблок.	200	7.76	7.76	17.86	78,6
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49.8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>36.23</b>	<b>54,53</b>	<b>91,23</b>	<b>947.46</b>



№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>8-й день среда</b>						
<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с яблоком	100	0.86	3.65	10.6	86.41
	Фрукт свежий (груша)	100	0.4	0.3	10.3	46
96	Рассольник ленинградский с говядиной	250	2.3	5,3	16.4	122.4
260	Гуляш из куриного филе	50	12.55	12.99	4.01	182.25
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
388	Сок	200	1	0,2	20.20	92
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>29.28</b>	<b>28.01</b>	<b>129.71</b>	<b>906.79</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>9-й день четверг</b>						
<b>Обед</b>						
45	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96
ТК	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,83	0,17	7,5	38
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/6	2,91	4,96	6,32	87,00
ТК	Котлета рыбная	100	13,7	13,2	1,4	183,2
ТК	Рис отварной с овощами	150	2	4,1	35,2	185,7
349	Компот из смеси сухофруктов .	200	0,66	0,09	27,02	112,8
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,38
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	5,2	0,5	32	159,9
	<b>Итого</b>		<b>27.56</b>	<b>26.57</b>	<b>123.8</b>	<b>870.91</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>10-й день пятница</b>						
<b>Обед</b>						
338	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
ТК	Салат витаминный	80	1.2	3.6	8.8	72
94	Суп с крупой пшённой и курицей	200	2.25	2.33	12.23	79.2
260	Гуляш из свинины	80	11.64	13.43	2,3	176.63
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130
	<b>Итого</b>		<b>29.94</b>	<b>27.1</b>	<b>137.42</b>	<b>908.78</b>