

СОГЛАСОВАНО

*Директор НРБ Г. Селин и 2  
в соответствии с приказом  
№ 10 от 17.05.2024 г.*

Утверждаю:  
Директор МУП ВМО "Комбинат школы  
питания"

*Е. В. Мыланикова*  
2024 год

**примерное двухнедельное меню одноразового горячего питания (обеды) для учащихся 5-11 классов**

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп
<b>1 день</b>								
	суп крестьянский с овс хл	250	4,29	7,1	13,86	132,1	10,6	98
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	котлета домашняя	100	14,71	15,5	10,83	238,05	70,24	173
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	греча отварная	180	7,07	6,71	52,56	284,4	17,63	гп
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	35,87	379
	хлеб пшеничный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гп
	напиток "Виташка"	200			19	80	10,91	
<b>итого за день</b>		<b>902,5</b>	<b>29,72</b>	<b>31,83</b>	<b>113,53</b>	<b>830,19</b>	<b>148,68</b>	
<b>2 день</b>								
	суп из овощей	250	4,09	5,6	10,96	109,1	12	99
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	плов из говядины	250	19,16	27,41	50,61	518,56	114,72	265
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	свекла припущенная с маслом	50	0,85	0,58	5,81	31,2	5,42	316
	хлеб пшеничный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	сок	200			22,4	90	11,56	гп
<b>итого за день</b>		<b>842,5</b>	<b>28,24</b>	<b>35,59</b>	<b>112,59</b>	<b>855,96</b>	<b>157,17</b>	
<b>3 день</b>								
	борщ из свежей капусты	250	5,9	7,3	22,86	162,1	13,61	82
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	запеканка картофель (грудка)	250	30,47	18,51	1,62	986,09	116,04	284
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	морковь припущенная с маслом	50	0,75	1,4	6,25	40,5	6,49	316
	хлеб пшеничный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	напиток из пюре ягодного	200			30	120	9,07	342
<b>итого за день</b>		<b>842,5</b>	<b>41,26</b>	<b>29,21</b>	<b>243,92</b>	<b>1413,99</b>	<b>158,68</b>	



раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп
	4 день							
	шиш из свежей капусты	250	3,27	4,48	8,76	87,28	11,08	294
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		294
	котлетки любительские	100	19,5	25,01	1,06	307,33	79,01	294
	макаронные изделия отварные	180	6,48	5,76	46,08	251,1	11,61	
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	304
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	15,9	312
	хлеб цельный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	напиток "Виташка"	200			19	80	10,91	акт №0
итого за день		927,5	37,83	37,86	98,88	840,51	149,87	
	5 день							
	суп картофельный с горохом	250	7,9	5,3	23,3	171	6,97	102
	рыба запеченная с маслом	100/5	21,6	6,4	5,4	162	81,54	260
	картофельное пюре	180	3,84	6,12	31,56	190,8	16,58	
	с маслом	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	302
	зеленый горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	огурец соевый	50	0	0	1,5	6	28,6	71
	хлеб цельный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гп
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день		887,5	37,43	21,95	99,18	714,35	134,97	
	6 день							
	суп пюре	250	6,7	5,6	32,2	202	14,64	112
	с гречками	10						
	котлета рубленая из грудки	100	18,2	10,4	14,8	224	65,53	279
	рис отварной	180	4,55	5,63	50,04	257,94	18,75	
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	310
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	гп
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	15,9	гп
	хлеб цельный 1 шт	25	2,3	0,4	19,2	71	2,02	342
	компот из кураги	200	1		33,1	129	25,07	348
итого за день		895	39,74	22,74	153,76	911,64	160,63	



раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп
	7 день							
	суп-лапша домашняя	250	11,7	7,2	15	175	26,91	151
	с курой	25						
	тефтели мясные 2 вариант	100	13,9	22,2	13,6	285	77,13	268
	греча отварная	180	7,07	6,71	52,56	281,4	17,63	302
	соус красный основной	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	528
	помидор свежий	100	0,8	0,1	2	14	35,87	71
	хлеб цельнозерный 1 шт	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,64	гн
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день		932,5	36,25	37,13	115,1	906,94	163,36	
	8 день							
	● п картофельный с рисом	250	4	2,6	20,4	118	8,89	101
	бигочки школьный	100	20,37	12,94	11,38	241,15	83,12	230
	картофельное пюре	180	3,84	6,12	31,56	190,8	16,58	312
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	огурец свежий	50	0,33	0,05	1,33	6,66	15,9	75
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	гн
	хлеб цельнозерный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гн
	вапиток "Витонка"	200			19	80	10,91	
итого за день		867,5	31,28	25,8	64,04	745,16	161,39	
	9 день							
	суп из овощей	250	4,09	5,6	10,96	109,1	12	99
	со сметаной	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	плов из грудки куриной	250	20,35	21,32	50,92	470,12	86,26	286
	масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	312
	зеленая горошек	50	1,55	0,1	3,25	20	10,83	131
	помидор свежий	50	0,4	0,06	1,1	7	17,93	гн
	хлеб цельнозерный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	гн
	компот из яблок	200	0,3		34,1	130	14,24	348
итого за день		847,5	29,32	32,61	119,96	853,87	149,32	



раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп
	10 день							
	суп картофельный с рисом	250	4	2,6	20,4	118	8,89	101
	буляки из свиного	100	22,44	45,01	10,28	533,76	102,65	260
	с соусом	50						
	макаронные изд-я отварные	180	6,48	3,76	46,08	251,1	11,61	309
	зеленый горошек	100	3,1	0,2	6,5	40	21,66	71
	хлеб цельный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	Г П
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день		927,5	38,52	53,97	17,66	1076,86	149,84	
	11 день							
	суп-лапша домашняя	250	11,7	7,2	15	175	26,91	151
	с курой	25						
	жаркое по-домашнему(говядина)	250	15,3	17,73	28,35	327,53	86,26	284
	с маслом	10	0,08	7,26	0,14	61,1	10,84	
	огурец свежий	100	0,6	0,02	2,66	13,32	31,81	71
	хлеб цельный 1 шт	26	2,3	0,4	19,2	71	2,14	Г П
	вашичек из ягодного пюре	200			30	120	9,41	
итого за день		860	29,98	32,61	95,35	767,95	167,37	
	12 день							
	суп картофельный с горохом	250	7,9	5,3	23,3	171	6,97	102
	кнели куриные	100	19,5	9,9	6,9	195	78,45	276
	соус красный острый	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
	макаронные изд-я отварные	180	6,48	3,76	46,08	251,1	11,61	302
	номидлер свежий	100	0,4	0,06	1,1	7	35,87	71
	хлеб цельный 1 шт	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	Г П
	чай	200	0,2		15,2	63	2,39	377
	с сахаром	15						
итого за день		907,5	37,04	33,02	113,77	972,14	138,75	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех

образовательных учреждениях 2017 год

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов" под редакцией проф. И.М. Скурихина, проф. М.Н. Волгарева Москва АО "Агропромиздат", 1987 год