

С/ОТ ДАСУВАНУ

*Директор МОУ СОШ №2
с. Исадетский, Каласанский
район, Тетюшевский*

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ №2
Италия
Е. В. Мельникова
2024 год

двухнедельное меню горячие завтраки и обеды ОБЗ (124 руб) (12-18 лет) 5-11 класс

раздел	наименование блюда	выход	белки	жир	углеводы	ккал	цена	№ ред
завтрак	каша пшеница	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,13	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	10
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	348
	сахаром	15						
обед	суп крестьянский с ове Эл	355	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95	98
	со сметаной	200	3,43	5,68	11,08	105,68	9,27	173
	котлета домашняя	10	0,29	1,5	0,36	16,1	63,6	302
	соус красный основной	90	13,25	15,95	9,74	214,24	0,79	10
	греча отварная	30	0,26	0,6	1,99	14,04	14,69	10
	Хлеб пшеничный 1 шт	150	5,0	5,6	43,8	237	2,64	348
	чай с	32,5	2,3	0,32	14,95	71,5	2,39	174
	сахаром	200	0,2		15	61	93,38	
	итога за день	15						
	итога за день	727,5	25,61	37,65	96,92	719,56		
завтрак	каша рисовая	200	5	6,2	32	194	27,4	10
	с маслом	10						10
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	348
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	
	сахаром	15						
	суп из овощей	455	12,8	6,96	61,05	326,3	33,2	99
	со сметаной	200	3,27	4,48	8,76	87,28	10,5	265
	шлов из говядины	10	0,29	1,5	0,36	16,1	57,17	10
	Хлеб пшеничный 1 шт	120	9,2	13,1	24,29	248,91	2,64	348
	чай с	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,39	
сахаром	200	0,2		15	61			
итога за день	15							
итога за день	377,5	19,26	19,48	67,61	484,29			
завтрак	каша овсяная	200	7,71	13,48	32,83	283,74	22,36	10
	с маслом	10						10
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	348
	чай с	200	0,2		15	61	2,39	
	сахаром	15						
итога за день	455	9,99	14,24	61,86	416,04	28,06		

обед	борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,78	6,14	18,36	132,9	10,58	82
	запеканка картоф. (пюре)	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	хлеб пшеничный I шт	200	24,35	14,8	129,6	788,82	89,46	284
	чай с сахаром	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	Г П
		200	0,2		15	61	2,39	348
итого за день		637,5	31,92	23,84	182,52	1069,82	105,07	

раздел	наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп
завтрак	наименование блюда 4 день							
	каша гречневая с маслом	200	9,17	12,4	41,84	317,04	30,59	173
	батон	10						
	чай с сахаром	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	Г П
		200	0,2		15	61	2,39	348
		15						
обед	щи из свежей капусты со сметаной	455	11,45	13,16	70,87	449,34	36,39	
	колбаски любительские	200	3,27	4,48	8,76	87,28	11,08	294
	макаронные изд-я отварные	10	0,29	1,5	0,36	16,1		
	соус красный острый	90	17,55	22,51	0,95	276,6	71,11	акт К/о
	хлеб пшеничный I шт	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309
		30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	304
	чай с сахаром	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	Г П
		200	0,2		15	61	2,39	348
итого за день		727,5	29,27	34,29	84,66	735,03	87,32	
завтрак	каша "Дружба" (рис+пшено) с маслом	200	6,03	11,51	27,68	239,12	23,75	175
	батон	10						
	чай с сахаром	72	2,08	0,76	14,03	71,3	8,22	Г П
		200	0,2		15	61	2,39	348
		15						
обед	сул картофельный с горохом	497	8,31	2,27	36,71	371,82	34,36	
	рыба запеченная с маслом	200	6,32	4,24	18,64	136,8	5,3	102
	картофельное пюре	90/5	19,44	5,76	4,86	145,8	73,93	230
	с маслом	150	3,2	5,1	26,3	159	13,81	213
	хлеб пшеничный I шт	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	Г П
	чай с сахаром	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	Г П
		200	0,2		15,2	61	2,39	377
итого за день		787,5	31,5	19,13	84,27	606,15	95,43	

6 день										
завтрак	каша рисовая	200	5	6,2		32	194	27,4	174	
	с маслом	10								
	батон	30	2,08	0,76		14,03	71,3	3,41	71	
	чай с сахаром	200	0,2			15	61	2,39	348	
	15									
обед	суп пюре с гречками	455	2,28	6,96		61,03	326,3	33,2		
	90	16,38	9,03			13,32	201,6	59,98	279	
	150	3,8	4,7			41,7	215	15,62	304	
	30	0,26	0,6			1,99	14,04	0,79	310	
	68	2,3	0,4			19,2	71	5,54	342	
	200	0,2				15,2	63	2,39	377	
	15									
итого за день		750	28,3	19,21		117,17	726,24	96,01	744	

раздел	наименование блюда / день	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп
завтрак	каша пшеничная с маслом	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15	173
	10							
	30	2,08	0,76		14,03	71,3	3,41	71
	200	0,2			15	61	2,39	348
	15							
обед	суп-лапша домашняя с курицей	340	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95	
	200	9,36	5,76		12	140	21,71	151
	20							
	90	12,51	19,98		12,24	256,5	69,42	279
	150	5,9	5,6		43,8	237	14,69	302
	30	0,26	0,6		1,99	14,04	0,79	528
	32,5	2,3	0,32		14,95	71,5	2,64	71
	200	0,2			15,2	63	2,39	377
	15							
итого за день		737,5	30,58	32,26	100,18	782,04	111,64	
завтрак	каша овсяная с маслом	200	7,71	13,48	32,83	283,74	22,26	173
	10							
	30	2,08	0,76		14,03	71,3	3,41	71
	200	0,2			15	61	2,39	348
	15							
обед	суп картофельный с рисом и овощами школьного	255	9,79	11,24	16,86	355,04	25,67	
	200	3,2	2,08		16,32	94,4	6,43	101
	90	18,53	11,63		10,24	217,03	74,88	акт 8/0

итого за день		150	3,2	5,1	26,3	159	15,81	213
	картофельное пюре с маслом сливочным	5	0,04	3,63	0,07	30,55	5,42	
	хлеб цельнозерный Г шт	32,5	2,5	0,4	19,2	71	2,64	Г П
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	2,39	348
		15						
		692,5	27,27	22,86	87,13	632,98	103,57	
завтрак								
	каша гречневая 9 день	200	9,17	12,4	41,84	317,04	30,59	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	Г П
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	2,39	348
		15						
		653	13,45	13,16	70,87	449,30	36,39	
обед								
	суп из овсяной со сметаной	200	3,27	4,48	8,76	87,28	10,5	99
	плов из грудки куриной	120	0,29	1,5	0,36	16,1		
	хлеб цельнозерный Г шт	32,5	2,5	0,4	19,2	71	2,64	Г П
	чай с сахаром	200	0,2		15,2	63	2,39	377
		15						
		572,5	15,83	16,62	67,96	463,04	57,86	
итого за день раздел	наименование блюда 10 день	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	цена	№ рецеп
	каша пшеничная	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15	173
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	Г П
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	2,39	348
		15						
		458	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95	
		200	3,2	2,08	16,32	94,4	6,23	101
	суп картофельный с рисом	75	16,82	33,76	7,72	400,32	76,99	260
	Гуляш из свинины с соусом	50						
	макаронные изделия отварные	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	309
	хлеб цельнозерный Г шт	32,5	2,5	0,4	19,2	71	2,64	Г П
	чай с сахаром	200	0,2		15,2	63	2,39	377
		15						
		1072,5	27,92	34,04	96,84	857,72	98,77	
итого за день								
	каша рисовая 11 день	200	5	6,2	32	194	27,4	174
	с маслом	10						
	батон	30	2,08	0,76	14,03	71,3	3,41	Г П
	чай с сахаром	200	0,2		15	61	2,39	348
		15						
		433	7,28	6,96	61,03	226,3	31,5	
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	9,36	5,76	12	140	21,71	151
	жаркое по-домашнему (говядина) с маслом	150	9,18	10,63	17,01	196,52	52,29	284
		10	0,08	7,26	0,14	61,1	10,84	

хлеб цельнозерный 1 шт	37	2,3	0,4	19,2	71	3,02	г.п
панетток из ягодного пюре	200			30	120	9,41	
итого за день	617	20,92	24,03	78,38	588,62	97,27	
каша пшеничная 12 день	200	7,74	16,92	38,59	324,88	23,15	173
с маслом	10						
батон	30	2,08	0,76	14,01	71,3	3,41	г.п
чай с сахаром	200	0,2		15	61	2,39	348
	15						
суп картофельный с горохом	455	10,02	17,68	67,62	457,18	28,95	
кнели куриные	200	6,32	4,24	18,64	136,8	5,3	102
соус красный ослиной	90	17,55	8,91	6,21	175,5	70,64	301
макаронные изд-я отварные	30	0,26	0,6	1,99	14,04	0,79	
хлеб цельнозерный 1 шт	150	5,4	4,8	38,4	209	9,67	109
чай	32,5	2,3	0,4	19,2	71	2,64	г.п
с сахаром	200	0,2		15,2	63	2,39	377
итого за день	1725	32,03	18,95	99,64	669,54	91,43	

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

Сборник рецептов и кулинарных изделий для ЮИИ Москва 1987г