

Директор МОУ "СОШ № 52"
Баргамян Галина Семёновна

СОГЛАСОВАНО

(подпись)
01.09.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Цибульская Нина Ивановна

(подпись)
01.09.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,78	8,58	34,10	264,38	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2
	Чай с сахаром и брусничкой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,06	18,66	77,14	547,7	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Тефтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390.4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	46,62	270,81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,33	31,36	123,05	925,82	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	57,90	59,58	242,82	1755,33	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,19	20,38	80,00	605,36	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,6	128.1
	Наггетсы рыбные	100	15,74	11,86	39,14	224,48	6/н
	Пюре картофельное	180	3,67	9,36	24,53	245,96	312
	или Картофель отварной	180	3,64	9,66	24,35	243,9	173
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,38	28,25	128,89	835,63	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10,00	40,13	340,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,88	58,63	249,02	1781,93	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117
	Маффин витаминизированный	100	4,30	8,70	40,05	241,88	585.1
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,11	20,69	86,70	588,17	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,80	111,6	155.3
	Фрикадельки куриные	100	13,40	15,50	9,58	220,11	410.1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	4,45	43,09	283,79	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	PC 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,58	28,23	115,66	826,9	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,36	59,40	250,32	1740,71	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	106

	или Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33	
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98	
	Голубцы ленивые из кур	100	8,10	9,50	9,47	181,52	372,2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,17	9,50	46,62	270,81	237
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	367
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Икра свекольная	625	20,55	20,4	77,97	569,73	
	бульоне	100	1,48	2,62	10,66	68,74	119
	Рагу из птицы	250	2,30	5,50	23,60	161,7	155,3
	Компот из замороженной ягоды	280	21,07	22,74	68,10	511	407
	Хлеб пшеничный витаминизированный	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,05	31,55	133,94	895,48	109
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	59,86	61,68	256,46	1798,34	0,00
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,76	22,30	81,21	574,95	16
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	6,23	10,50	106,57	142,3
	Плов со свининой	280	20,76	20,63	70,72	543,09	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,26	27,73	119,77	838,21	503
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	543,4
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	39,68	278,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,64	60,43	240,66	1691,3	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Напиток теплый клубничный	200	0,22	0,12	9,08	38,02	511,3
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,17	19,66	81,92	548,92	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128,2
	Соус Болоньезе	100	14,47	14,10	26,78	272,88	405
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,14	31,08	119,89	870,85
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,53	60,41	241,08	1765,07	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	230	11,72	12,88	14,32	251,22	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	Коржик молочный витаминизированный	80	4,74	5,86	39,71	207,85	579
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,68	19,80	82,03	596,15	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	3,53	5,43	8,43	131,6	157,1
	Бефстроганов из кур	100	10,81	12,23	36,63	277,06	366
	Каша из гороха с маслом	180	9,48	10,45	43,09	283,79	418,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,27	28,98	126,70	881	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516,1
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,40	348,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,13	59,07	256,13	1825,61	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	13,88	10,50	33,80	365,33	267
	Батон нарезной	30	2,25	0,75	15,60	81	111

	Джем порционный	20	0,02	0,00	2,86	11,04	б/н
	Печенье витаминизированное с бета-каротином	100	5,50	8,80	31,90	117,1	590
	или Мороженое	70	2,94	8,12	17,57	155,4	б/н
	или Кисломолочный продукт	100	4,80	7,40	32,00	118	401
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	21,89	20,05	91,30	604,27	
ОБЕД	Икра свекольная	100	1,48	2,62	10,66	68,74	119
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,93	5,98	17,60	136,78	134,3
	Жаркое из птицы	280	19,70	22,10	55,97	480,57	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,99	31,45	131,51	910,35	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,80	48,57	301,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	61,99	62,30	271,38	1816,27	
День 9							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	или Овощи отварные	100	1,17	0,10	5,67	28,33	
	или Овощи консервированные	100	1,43	0,83	2,83	75,98	
	Наггетсы куриные	100	12,07	12,80	21,33	167,39	б/н
	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,10	261,63	414
	Соус сметанный	15	0,26	1,03	0,84	13,9	367
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	20,03	19,87	93,13	553,9	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	бульоне	250	4,05	5,90	10,50	106,57	142,3
	Голубцы ленивые	100	11,74	12,30	22,99	263	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,50	9,50	46,62	270,81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,25	29,18	114,92	817,22	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511,1
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,10	10,73	47,97	290,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1835	59,38	59,78	256,02	1661,53	
День 10							
ЗАВТРАК	Сырники из творога	200	21,06	21,97	31,14	356,3	117
	Соус ягодный сладкий	50	0,09	0,00	33,08	127,6	474
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,81	22,39	82,08	564,12	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Свекольник	250	5,50	9,33	56,75	246,79	131,3
	Митбол из индейки	100	15,30	13,06	10,34	256,9	410
	Рагу из овощей	180	2,97	5,67	19,48	141,86	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,22	28,93	125,12	834,1	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	47,70	346,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,65	61,72	254,90	1744,82	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17660	599,32	603,00	2518,79	17580,91	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1766	59,932	60,3	251,879	1758,091	

завтрак	570	20,63	20,42	83,35	575,33
обед	896	29,35	29,67	123,95	863,56
полдник	300	9,96	10,21	44,59	319,21