

«Утверждаю»



Директор ИП Байрамова Р.А.

Байрамова Р.А.

«15» _____ 20 _____ г

«Согласовано»



Директор МБОУ СОШ (военвед) г.Зернограда

Осадчая Г.Н.

«22» _____ 20 _____ г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МБОУ СОШ (ВОЕНВЕД) Г. ЗЕРНОГРАДА

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений под редакцией А.Я.Перевалова, Н.В.Тапешкина издание четвертое доп. и испр.-Пермь-2021 год.

[illegible]

№ 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		
	3 день												
	ОБЕД												
115	Суп картофельный с клецками	250/25	2,8	3,5	9,8	82	250/25	2,8	3,5	9,8	82		
333	Голубцы ленивые	70	7,4	8,8	2,5	119	70	7,4	8,8	2,5	119		
385	Рис отварной	100	2,51	3,62	2,59	146,2	100	2,51	3,62	2,59	146,2		
420	Соус томатный с овощами	50	0,61	3,7	23,4	44,9	50	0,61	3,7	23,4	44,9		
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	40	3,04	0,32	19,7	93,6		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	3,8	200	0,2	0,1	9,3	3,8		
	ИТОГО		16,56	20,04	67,29	489,5		16,56	19,72	67,29	489,5		
	4 день												
	ОБЕД												
129	Суп картофельный с макар изд	250	2,9	4,2	12,2	97,8	250	2,9	4,2	12,2	97,8		
299	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,8	1,64	4,8	73,6	100	9,8	1,64	4,8	73,6		
377	Пюре картофельное	100	2,7	4	5,8	70	100	2,7	4	5,8	70		
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	40	3,04	0,32	19,7	93,6		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	3,8	200	0,2	0,1	9,3	3,8		
	ИТОГО		18,64	10,26	51,8	373		18,64	10,26	51,8	373		

№ 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												
125	Суп с крупой и томатом	250	3,13	5,18	14,9	118,8	250	3,13	5,18	14,9	118,8		
376	Рагу из курицы	200	21	19	15,9	319	200	21	19	15,9	319		
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	40	3,04	0,32	19,7	93,6		
495	Компот	200	0,6	0,1	20,1	84	200	0,6	0,1	20,1	84		
	ИТОГО		27,77	24,6	70,6	615,4		27,77	24,6	70,6	615,4		
	6 день												
	ОБЕД												
114	Суп картофельный с рисом	250	2,8	3,5	9,8	82	250	2,8	3,5	9,8	82		
456	Зразы рубленые	50	7,6	7,7	3,9	115,5	50	7,6	7,7	3,9	115,5		
223	Каша пшеничная	100	4,2	3,3	18,9	122,7	100	4,2	3,3	18,9	122,7		
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	40	3,04	0,32	19,7	93,6		
495	Компот	200	0,6	0,1	20,1	84	200	0,6	0,1	20,1	84		
	ИТОГО		18,24	14,92	72,4	497,8		18,24	14,92	72,4	497,8		

№ 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		
	7 день												
	ОБЕД												
115	Юшка картофельная с кабачками	250	2,7	3,5	9,5	80	250	2,7	3,5	9,5	80		
307	Котлета рыбная	70	9,8	1,6	7	81,6	70	9,8	1,6	7	81,6		
377	Пюре картофельное	100	2,7	4	5,8	70	100	2,7	4	5,8	70		
420	Соус томатный	50	0,61	3,7	23,4	44,9	50	0,61	3,7	23,4	44,9		
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	40	3,04	0,32	19,7	93,6		
495	Компот	200	0,6	0,1	20,1	84	200	0,6	0,1	20,1	84		
	8 день												
	ОБЕД												
113	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,6	14,6	115,8	250	6,3	3,6	14,6	115,8		
496	Котлета из филе птицы натуральная	50	14,6	3,4	0,25	93	50	14,6	3,4	0,25	93		
207	Каша перловая рассыпчатая	100	2,97	3,25	20,8	124,3	100	2,97	3,25	20,8	124,3		
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	40	3,04	0,32	19,7	93,6		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	200	0,2	0,1	9,3	38		
	ИТОГО		27,11	10,67	64,65	464,7		27,11	10,67	64,65	464,7		

№ 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		
	9 день												
	ОБЕД												
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,3	110	250	2,6	5,1	13,3	110		
350	Тефтели мясные	70	9,7	9,6	10,7	168	70	9,7	9,6	10,7	168		
256	Макароны отварные	100	3,7	3,3	19,7	123	100	3,7	3,3	19,7	123		
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	40	3,04	0,32	19,7	93,6		
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	200	0,2	0,1	9,3	38		
	ИТОГО		19,24	18,42	72,7	532,6		19,24	18,42	72,7	532,6		
	10 день												
	ОБЕД												
125	Суп с крупой и томатом	250	3,13	5,18	14,9	118,8	250	3,13	5,18	14,9	118,8		
347	Котлета школьная	50	7,7	5,5	6,7	106,5	50	7,7	5,5	6,7	106,5		
420	Соус томатный с овощами	50	0,61	3,7	23,4	44,9	50	0,61	3,7	23,4	44,9		
202	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,9	4,41	26,14	167,9	100	5,9	4,41	26,14	167,9		
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	93,6	40	3,04	0,32	19,7	93,6		
495	Компот	200	0,6	0,1	20,1	84	200	0,6	0,1	20,1	84		
	ИТОГО		20,98	19,21	110,94	615,7		20,98	19,21	110,94	615,7		