

ГБОУ "ШКОЛА №4 Г.О. ЕНАКИЕВО"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория **5-11 класс**

Утвердил: _____ должность _____ директор
И. В. Медная
 дата: _____ 13.01.2025 г.



№ по сборнику рецептов	Прием пищи	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергоценность, ккал
1-я неделя							
	Обед	День 1					
54-7с		Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,82	2,91	19,96	117,51
54-11м		Плов из отварной говядины	150	19,5	20,7	29,6	384,1
54-2з,54-3з,3		Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
389		Сок фруктовый или овощной	200	0,6	0,4	33,0	136,0
б/н		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,2
б/н		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7
118,342		Апельсины или мандарины	100	0,9	0,2	8,1	38,76
		Итого		27,10	23,42	105,84	752,23
	Обед	День 2					
54-1г		Запеканка из творога со сметаной	100	20,93	10,55	19,68	261,56
54-21		Какао с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46
54-17		Суп молочный с гречневой крупой	150	3,48	4,43	3,5	54,60
53-19		Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,80
338		Яблоко	100	0,40	0,40	10,30	44,00
б/н		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20
б/н		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
		Итого		34,35	29,49	82,30	731,32
	Обед	День 3					
54-3с		Рассольник Ленинградский	250	2,68	5,25	17,76	129,78
54-14р		Котлета рыбная Любительская	80	13,69	3,53	7,25	116,18
54-11г		Картофельное пюре	150	3,42	7,80	23,82	179,64
54-8з		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,06	5,63	54,24
54-1		Компот из сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95
4		Мармелад	40	0,01	0,00	11,91	48,15
118,342		Апельсины или мандарины	100	0,90	0,20	8,10	38,76
б/н		Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,90	107,20
б/н		Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	12,75	77,70
		Итого		25,13	16,70	107,95	695,82
	Обед	День 4					
54-2с		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,4	10,03	11,55	171,04
54-1г		Макаронные изделия отварные	150	5,53	478,00	35,29	206,40
54-31м		Оладьи из пшена по-купецки	70	13,50	9,20	8,60	171,20
54-15		Икра свекольная	80	72,30	5,02	6,11	62,07
54-6		Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80
386		Кефир	200	4,35	3,75	6,00	75,00
б/н		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20
б/н		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70
		Итого		106,38	502,63	89,93	762,37
	Обед	День 5					
54-8с		Суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34
54-28		Жаркое по-домашнему из мяса птицы	150	13,7	6,8	17,8	191,1
54-8з		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,06	5,63	54,24
54-3гн		Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,60
53-19		Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,80
54-1з		Сыр твердый (нарезка)	15	3,48	4,4	0,0	54,6
118,342		Апельсины или мандарины	100	0,90	0,20	8,10	38,76
б/н		Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,90	107,20
б/н		Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	12,75	77,70
		Итого		24,9	24,9	75,5	642,0

2-я неделя

	Обед	<i>День 1</i>						
54-8с		Суп гороховый	250	9,83	8,88	16,8	169,34	
54-11р		Рыба с овощами	80	7,80	3,96	3,04	84,00	
54-6г		Рис отварной	150	3,70	5,92	38,81	223,41	
54-2з,54-3з,3		Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,46	
54-3гн		Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,60	
118,342		Апельсины или мандарины	100	0,3	0,00	2,9	14,4	
53-19		Масло сливочное (порционно)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	
б/н		Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,90	107,20	
б/н		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	
		Итого		28,04	29,16	107,04	802,91	
	Обед	<i>День 2</i>						
54-1г		Запеканка из творога со сметаной	100	20,93	10,55	19,68	261,56	
54-2з		Кофейный напиток с молоком	200	3,87	3,80	15,09	111,46	
54-19		Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,48	4,43	5,18	54,60	
53-19		Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
338		Яблоко	100	0,40	0,40	10,30	44,00	
б/н		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	
б/н		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	
		Итого		6,07	10,71	44,03	303,70	
	Обед	<i>День 3</i>						
54-3с		Рассольник Ленинградский	250	2,68	5,25	17,76	129,78	
54-21м		Курица отварная	80	17,65	14,58	4,7	221	
54-11г		Картофельное пюре	150	3,42	7,80	23,82	179,64	
10		Салат из горошка зеленого консервированного	60	3,00	5,19	6,30	83,60	
389		Сок фруктовый или овощной	200	0,60	0,40	33,00	136,00	
53-19		Масло сливочное (порционно)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	
118,342		Апельсины или мандарины	100	0,30	0,00	2,90	14,40	
б/н		Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,90	107,20	
б/н		Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	12,75	77,70	
		Итого		33,32	43,53	122,21	1024,12	
	Обед	<i>День 4</i>						
54-2с		Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,4	10,03	11,55	171,04	
54-4г		Каша гречневая рассыпчатая	150	5,52	3,08	34,27	186,94	
29		Печень тушеная	70	13,50	9,20	8,60	171,20	
54-8з		Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,06	5,63	54,24	
39		Кисель из сухофруктов	200	0,59	0,05	17,59	73,95	
338		Яблоко	100	0,40	0,40	10,30	44,00	
б/н		Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,90	107,20	
б/н		Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	
		Итого		26,53	17,85	110,04	715,23	
	Обед	<i>День 5</i>						
101		Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	
54-1г		Макаронные изделия отварные	150	5,53	478,00	35,29	206,40	
54-4м		Котлета из говядины	80	12,78	11,63	9,76	196,32	
54-15		Икра свекольная	80	72,30	5,02	6,11	62,07	
54-3гн		Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	10,26	43,60	
54-1з		Сыр твердый (нарезка)	15	3,48	4,43	0,00	54,60	
4		Мармелад	40	0,01	0,00	11,91	48,15	
б/н		Хлеб пшеничный	40	3,07	1,07	20,90	107,20	
б/н		Хлеб ржаной	20	2,55	0,99	12,75	77,70	
		Итого		100,0	501,2	107,0	796,0	