




Примерное десятидневное меню для КОГБУ СШ с

УИОП пгт Ленинское

Горячие школьные обеды для организации питания детей (от 11-18 лет)

Обучающихся в общеобразовательных учреждениях с дневным пребыванием

Разработано и составлено

калькулятором _____  Л.Н.Гордиенко

На основании сборника технологических карт,рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания разработанным Маннановой Н.А.,Залиевым И.В.,ООО Фирма «Партнер» г. Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2012 г.

Сборника рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирск 2021

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	180	7	6	35	231	259
	гуляш из говядины (осень-лето)	100	20	7	5	164	220
Итого за обед		570	33	14	96	654	
Итого за день		570	33	14	96	654	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Тефтели из говядины (осень-лето)	100	20	7	14	197	237
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	180	9	7	42	270	6
	Итого за обед		570	35	15	112	726
Итого за день		570	35	15	112	726	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Картофельное пюре (осень-лето)	180	5	7	22	220	251
	котлеты биточки тефтели рыбные (осень-лето)	100	19	7	7	169	253
Итого за обед		570	30	15	85	648	
Итого за день		570	30	15	85	648	

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	Котлеты рубленые из птицы собственного производства (осень-лето)	100	16	15	5	216	238
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	180	4	5	47	248	12
Итого за обед		570	26	21	108	723	
Итого за день		570	26	21	108	723	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	макароны отварные с сыром (осень-лето)	180	11	9	38	277	258
	котлеты биточки шницели (осень-лето)	100	16	3	5	113	254
Итого за обед		570	33	13	99	649	
Итого за день		570	33	13	99	649	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	печень говяжья по строгоновски (осень-лето)	100	16	14	7	222	227
	каша рисовая рассыпчатая (осень-лето)	180	4	5	47	248	12
Итого за обед		570	26	20	110	729	
Итого за день		570	26	20	110	729	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	зразы школьные (осень-лето)	100	19	4	7	149	256
	каша гречневая рассыпчатая (осень-лето)	180	9	7	42	270	6
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
Итого за обед		570	34	12	105	678	
Итого за день		570	34	12	105	678	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	рагу из курицы (осень-лето)	300	24	26	24	424	261
Итого за обед		590	30	27	80	683	
Итого за день		590	30	27	80	683	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	котлета из курицы (осень-лето)	100	16	15	5	216	255
	Макаронные изделия отварные (осень-лето)	180	7	6	35	231	259
Итого за обед		570	29	22	96	706	
Итого за день		570	29	22	96	706	

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб ржаной (осень-лето)	40	2		18	84	600
	Чай с сахаром (осень-лето)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-лето)	50	4	1	23	114	601
	котлета нежная (осень-лето)	100	20	10	7	201	260
	каша пшенная рассыпчатая (осень-лето)	180	8	10	47	314	500
Итого за обед		570	34	21	110	774	
Итого за день		570	34	21	110	774	

Итого за период	5 720	308	185	1002	7010	
Среднее значение за период		30,8	18,5	100,2	701	

Составил _____ Гордиенко Любог

Утвердил _____

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школа 5-11 род пл суп

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	суп картофельный с горохом (осень-лето)	250	6	6	21	160	107
Итого за суп		250	6	6	21	160	
Итого за день		250	6	6	21	160	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Рассольник домашний (осень-лето)	250	2	7	15	134	102
Итого за суп		250	2	7	15	134	
Итого за день		250	2	7	15	134	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Борщ с капустой и картофелем (осень-лето)	250	2	7	13	121	111
Итого за суп		250	2	7	13	121	
Итого за день		250	2	7	13	121	

Рацион: школа 5-11 род пл суп

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	250	2	7	8	107	100
Итого за суп		250	2	7	8	107	
Итого за день		250	2	7	8	107	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Суп из овощей (осень-лето)	250	2	6	8	86	103
Итого за суп		250	2	6	8	86	
Итого за день		250	2	6	8	86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Рассольник ленинградский с крупой перловой (осень-лето)	250	3	9	18	163	105
Итого за суп		250	3	9	18	163	
Итого за день		250	3	9	18	163	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Щи из свежей капусты с картофелем. (осень-лето)	250	2	7	8	107	100
Итого за суп		250	2	7	8	107	
Итого за день		250	2	7	8	107	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	свекольник (осень-лето)	250	3	7	16	141	106
Итого за суп		250	3	7	16	141	
Итого за день		250	3	7	16	141	

Рацион: школа 5-11 род пл суп

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	суп картофельный с горохом (осень-лето)	250	6	6	21	160	107
Итого за суп		250	6	6	21	160	
Итого за день		250	6	6	21	160	

Рацион: школа 5-11 род пл суп

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
суп	Суп крестьянский с крупой перловой (осень-лето)	250	2	7	14	131	104
Итого за суп		250	2	7	14	131	
Итого за день		250	2	7	14	131	