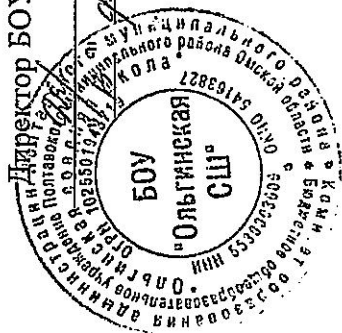


Утверждаю

Директор БОУ "Ольгинская СШ"

Е.В. Давальченко

2023г.



Примерное 10-дневное меню
БОУ "Ольгинская СШ"
(горячие завтраки и обеды 5-11 класс)

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 1	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	54-1з
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,8	35,8	230,7	54-25.1к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2	Пром.
	Итого за Завтрак	555	18,3	22,2	76,7	579,4	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,52	6,4	16,21	132,55	54-3с
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	54-4г
	Котлеты Куриные	90	11,5	9	7,6	157,2	П/Ф
	Соус белый основной	60	0,04	1,97	2,43	29,2	54-2соус
	Сельдерей	100	0,9	0,1	2,1	12,9	Пром.
	Кисель из концентрата с витамином С	200	0,01	0	30,07	120,6	54-3гн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	980	32,07	26,57	145,71	951,55	
Итого за день		1535	50,37	48,77	222,41	1530,95	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 2	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	Голубцы ленивые "Натуральные"	110	9,9	7,4	9,3	143,6	П/Ф
Завтрак	Соус красный основной	60	0,83	1,19	5,18	34,9	54-3соус
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Завтрак	650	21,53	16,49	95,38	617,2	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з
	Суп гороховый	250	5,11	2,77	18,21	118,2	54-25с
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	54-5г
	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9	6,5	151,1	П/Ф
	Соус сметанный	60	0,9	4,9	2	55,8	54-1соус
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	940	30,91	27,07	127,01	874,7	
Итого за день		1590	52,44	43,56	222,39	1491,9	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 3	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	54-1г
	Котлеты Куриные	90	11,5	9	7,6	157,2	П/Ф
	Маринад овощной с томатом	60	0,87	5,32	5,84	74,7	54-23з
Завтрак	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Итого за Завтрак	590	24,07	22,32	85,44	639	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горшком	80	2,2	5,7	8,3	93,8	54-34з
	Борщ сибирский со сметаной	250	3,2	6,3	15,6	132,2	177
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1	54-12г
	Фрикадельки	100	14,8	11,44	4,5	180	П/Ф
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
Итого за Обед		910	35,3	32,64	134,9	975,6	
Итого за день		1500	59,37	54,96	220,34	1614,6	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1 день 4	Запеканка из творога	170	33,6	12,1	24,5	341,4	54-1г
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2	Пром.
Завтрак	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	Пром.
	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	Пром.
	Итого за Завтрак	580	41,3	14,9	99,2	696,6	
	Кукуруза сахарная	80	1,7	0,3	8,2	41,8	54-21з
Обед	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	54-27с
	Капуста тушеная с мясом и рисом	250	12,8	21,6	29	361,6	3248
	Кисель из концентрата с витамином С	200	0,01	0	30,07	120,6	54-3гн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
Итого за Обед		860	28,01	30,9	122,37	879,8	
Итого за день		1440	69,31	45,8	221,57	1576,4	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	54-4г
	Полуфабрикат из мяса цыплят-бройлеров натуральный, голень	100	17,2	17,3	0,1	224,9	0103
Завтрак	Соус красный основной	60	2	1,5	5,3	42,4	54-3соус
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Итого за Завтрак	600	33,4	27,7	79,6	700,6	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4	54-14з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	1,94	18,94	104	54-24с
	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	Котлеты из фарша рыбного в панировке, обжаренные замороженные	90	15,6	4,5	9,2	139,5	0102
	Маринад овощной со свеклой	60	0,8	5,3	5,1	71,7	54-22з
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	940	34,29	25,54	120,24	847,9	
Итого за день		1540	67,69	53,24	199,84	1548,5	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	54-1з
день 1 Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Каша жидкая молочная манная	250	6,7	7,2	31,6	217,8	54-27к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Батон простой	70	5,6	0,7	34,4	166,2	Пром.
	Итого за Завтрак	555	22,9	26,1	78,6	640,1	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,52	6,4	16,21	132,55	54-3с
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8,5	47,9	311,6	54-4г
	Котлеты Куриные	90	11,5	9	7,6	157,2	П/Ф
	Кисель из концентрата с витамином С	200	0,01	0	30,07	120,6	54-3гн
	Сельдерей	100	0,9	1,1	2,1	12,9	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	920	32,03	25,6	143,28	922,35	
	Итого за день	1475	54,93	51,7	221,88	1562,45	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8	54-11г
	Котлеты из фарша рыбного в панировке, обжаренные замороженные	90	15,6	4,5	9,2	139,5	0102
Завтрак	Соус белый основной	60	0,04	1,97	2,43	29,2	54-2соус
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4	54-13хн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Завтрак	630	26,44	14,37	92,53	607,4	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	54-13з
	Суп гороховый	250	5,11	2,77	18,21	118,2	54-25с
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	54-5г
	Полуфабрикат из мяса цыплат-бройлеров натуральный, голень	110	18,9	19,1	0,1	247,4	0103
	Соус сметанный	60	0,9	4,9	2	55,8	54-1соус
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	960	38,71	37,17	120,61	971	
Итого за день		1590	65,15	51,54	213,14	1578,4	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 3	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4	54-1г
	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9	6,5	151,1	П/Ф
Завтрак	Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7	54-23з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
	Итого за Завтрак	590	22,3	21,2	82,1	608,8	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горшком	80	2,2	5,7	8,3	93,8	54-34з
	Борщ сибирский со сметаной	250	3,2	6,3	15,6	132,2	177
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,5	8,6	47,3	301,1	54-12г
	Фрикадельки	100	14,8	11,44	4,5	180	П/Ф
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
Итого за Обед		910	35,3	32,64	134,9	975,6	
Итого за День		1500	57,6	53,84	217	1584,4	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 4	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	53-19з
	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5,8	7,4	0	89,6	54-1з
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	5,7	22,3	167,8	54-19к
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн
	Батон простой	100	8	1	49,1	237,4	Пром.
	Итого за Завтрак	585	21	21,5	78,1	588,8	
Обед	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3	54-27с
	Рис припущенный с томатом	200	5	5,9	48,4	266,8	54-27г
	Голубцы ленивые "Натуральные"	110	9,9	7,4	9,3	143,6	П/Ф
	Соус сметанный натуральный	60	1,8	9,9	3,9	111,6	54-4соус
	Кисель из концентрата с витамином С	200	0,01	0	30,07	120,6	54-3гн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
Итого за Обед		900	30,21	32,2	146,77	998,4	
Итого за день		1485	51,21	53,7	224,87	1587,2	

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2 день 5	Капуста тушеная с мясом и рисом	250	27,3	26,7	19,7	428,4	3248
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	234,4	Пром.
Итого за завтрак		550	36,5	28,6	77,5	713,7	
Обед	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,2	10	73,4	54-14з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	1,94	18,94	104	54-24с
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,7	249,5	54-5г
	Тефтели "Натуральные"	90	11,1	9	6,5	151,1	П/Ф
	Соус красный основной	60	0,83	1,19	5,18	34,9	54-3соус
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,6	39,4	187,5	Пром.
	Итого за Обед	940	31,62	25,83	131,92	886,4	
Итого за день		1490	68,12	54,43	209,42	1600,1	

Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Итого за завтрак	267,74	215,38	845,15	6391,60
Итого за обед	328,45	296,16	1327,71	9283,30
Всего за период	596,19	511,54	2172,86	15674,90
Средний показатель за период	59,62	51,15	217,29	1567,49

Меню разработано по:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся общественного питания при общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2020 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся общественного питания при общеобразовательных организаций/ Новосибирск, 2021 год

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ.питания / автор-составитель: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко.