

Утверждаю
Директор ООО «Прохлада»
Скрипка Т.А.

Согласовано
Директор МКОУ «Суджанская СОШ №1»
Кондоянниди С.А.

Двухнедельное меню приготавливаемых блюд для учащихся 12-17 лет МКОУ СОШ №1
на сентябрь 2022

1-ая неделя Понедельник

Прием пищи, наименованию блюда	Выход блюда(г.)	Пищевые вещества(г.)			ККАЛ	№ рецептуры	Цена,руб
		Б	Ж	У			
День1							
Обед							
Суп Рисовый	200	4,57	3,17	21,76	121,0	101	20,0
Гречка	150	9,7	11,46	8,12	300,00	325	18,0
Гуляш	150	15,1	10,12	2,93	150,0	290	42,0
Хлеб Ржано-пшеничный	40	3,08	0,56	15,08	80,0	ГП	4,0
Компот	180	7	0,32	0,02	28,84	349	8,0
Салат из свежих овощей	60	1,05	3,71	5,55	60,0	18	8,0
Всего в обед	780	40,5	29,34	53,46	739,84		100,0

1-ая неделя Вторник

Прием пищи, наименованию блюда	Выход блюда(г.)	Пищевые вещества(г.)			ККАЛ	№ рецептуры	Цена,руб
		Б	Ж	У			
День2							
Обед							
Борщ	200	8,77	7,36	14,0	132,0	82	20,0
Макароны	150	5,8	7,36	6,02	224,60	309	18,0
Котлета	80	13,1	7,5	10,2	194,0	295	38,0
Хлеб	40	3,08	0,56	15,08	80,0	ГП	4,0
Компот	180	0,06	0,02	15,35	54,0	349	8,0
Салат свекольный	60	1,8	0,3	6,3	50	68	12,0
Всего в обед	710	32,61	23,1	66,95	734,6	0	100,0

1-ая неделя Среда

Прием пищи, наименованию блюда	Выход блюда(г.)	Пищевые вещества(г.)			ККАЛ	№ рецептуры	Цена,руб
		Б	Ж	У			
День3							
Обед							
Суп Овощной	200	17,23	1,6	9,15	95,25	99	20,0
Рис отварной	150	7,25	7,16	48,92	279,60	304	18,0
Сосиска	100	11	28,0	1,0	300,0	229	37,50
Хлеб	40	3,08	0,56	15,03	80,0	ГП	4,0
Компот	180	7	0,32	0,02	28,84	349	8,0
Салат Овощной	60	1,05	3,71	5,55	60,0	18	10,0
Подлива	20	1,98	1,6	0,25	1,5	993	2,50
Всего в обед	750	48,59	42,95	79,92	845,19		100,0

1-ая неделя\Четверг

Прием пищи, наименованию блюда	Выход блюда(г.)	Пищевые вещества(г.)			ККАЛ	№ рецептуры	Цена,руб
		Б	Ж	У			
День4							
Обед							
Суп гороховый	200	6,8	5,0	18,9	148,5	102	20,0
Макароны	150	5,8	7,36	6,02	224,60	309	18,0
Отбивные	65	7,4	9,75	2,1	251,80	610	47,50
Хлеб	40	3,08	0,56	15,08	80,0	ГП	4,0
Компот	180	7,0	0,32	0,02	28,84	349	8,0
Подлива	20	1,98	1,6	0,25	1,5	993	2,50
Всего в обед	655	32,06	24,59	42,37	735,24		100,0

1-ая неделя\Пятница

Прием пищи, наименованию блюда	Выход блюда(г.)	Пищевые вещества(г.)			ККАЛ	№ рецептуры	Цена,руб
		Б	Ж	У			
День5							
Обед							
Суп гречневый	200	4,57	3,17	21,16	121,0	101	20,0
Плов	200	16,95	10,47	35,73	305,0	291	60,0
Салат из свежих овощей	60	1,05	3,71	5,55	60,0	18	8,0
Хлеб	40	3,08	0,56	15,08	80,0	ГП	4,0
Компот	180	0,66	0,09	32,01	143,00	349	8,0
Всего в обед	680	26,31	18,0	109,53	709		100,0

2-ая неделя\Понедельник

2-ая неделя (Понедельник)							
Прием пищи, наименованию блюда	Выход блюда(г.)	Пищевые вещества(г.)			ККАЛ	№ рецептуры	Цена,руб
		Б	Ж	У			
День6							
Обед							
Борщ	200	8,77	7,39	14,0	132,0	82	20,0
Гречка по-купечески	180	24,06	13,7	22,44	404,0	312	60,0
Хлеб	40	3,08	0,56	15,08	80,0	ГП	4,0
Компот	180	7,0	0,32	0,02	28,84	349	8,0
Салат из свежих овощей	60	1,05	3,71	5,55	60,0	18	8,0
Всего в обед	660	43,96	25,68	57,09	704,84		100,0

2-ая неделя\Вторник

2-ая неделя Вторник							
Прием пищи, наименованию блюда	Выход блюда(г.)	Пищевые вещества(г.)			ККАЛ	№ рецептуры	Цена,руб
		Б	Ж	У			
День7							
Обед							
Суп вермишелевый	200	2,37	5,07	13,97	117,0	111	20,0
Картофель тушеный	200	9,06	6,40	27,26	183,0	312	60,0
Хлеб	40	3,08	0,56	15,08	80,0	ГП	4,0
Компот	180	7,0	0,32	0,02	26,84	349	8,0
Салат из свежих овощей	60	1,05	3,71	5,55	60,0	18	8,0

Всего в обед	680	22,56	16,06	61,88	466,84		100,0
--------------	-----	-------	-------	-------	--------	--	-------

2-ая неделя\Среда

2-ая неделя Среда							
Прием пищи, наименованию блюда	Выход блюда(г.)	Пищевые вещества(г.)			ККАЛ	№ рецептуры	Цена,руб
		Б	Ж	У			
День8							
Обед							
Рассольник	200	2,61	4,07	12,59	107,29	96	20,0
Тефтели	80	19,76	15,16	32,09	224,0	278	39,50
Рис	150	4,86	7,16	48,92	279,60	302	18,0
Хлеб	40	3,08	0,56	15,08	80,0	ГП	4,0
Компот	180	7	0,32	0,02	26,84	349	8,0
Салат из свежих овощей	60	1,05	3,71	5,55	60,0	650	8,00
Подлива	20	1,98	1,6	0,25	1,5	993	2,50
Всего в обед	710	38,36	30,98	114,25	777,73		100,0

2-ая неделя\Четверг

2-ая неделя Четверг							
Присм пищи, наименованию блюда	Выход блюда(г.)	Пищевые вещества(г.)			ККАЛ	№ рецептуры	Цена,руб
		Б	Ж	У			
День9							
Обед							
Суп пшенный	200	17,97	1,47	4,93	76,25	98	20,0
Макароны	150	5,8	7,36	6,02	224,60	309	18,0
Котлета	80	13,1	7,5	10,2	161,3	194	38,0
Икра морковная	50	1,21	0,06	12,33	55	75	12,0
Хлеб	40	3,08	0,56	15,08	80	ГП	4,0
Компот	180	7,0	0,32	0,02	26,84	349	8,0
Всего в обед	700	48,16	17,27	48,58	623,99		100,0

2-ая неделя\Пятница

2-ая неделяПятница							
Присм пищи, наименованию блюда	Выход блюда(г.)	Пищевые вещества(г.)			ККАЛ	№ рецептуры	Цена,руб
		Б	Ж	У			
День10							
Обед							
Суп гречневый	200	4,57	3,17	21,16	121,0	101	20,0
Рис	150	4,86	7,16	48,92	279,60	302	18,0
Рыба припущенная	100	29,87	11,01	5,06	3,8	111	47,50
Хлеб	40	3,08	0,56	15,08	80,0	ГП	4,0
Компот	180	7,0	0,32	0,02	28,84	349	8,0
Подлива	20	1,98	1,6	0,25	1,5	993	2,50
Всего в обед	690	51,36	23,82	90,49	514,74		100,0

Меню разработано в соответствии:

Сборника технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей во всех образовательных учреждениях\под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Дели принт 2015-628с.