

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Мурмашинская СОШ № 1»

Гашкова И.Ю.

приказ от 31.08.2023 № 699

**Меню приготавливаемых блюд
рационов горячего питания (завтраков, обедов, полдников)
для детей 12 - 18 лет для организации питания
МБОУ «Мурмашинская СОШ №1»**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1 неделя 1 день							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	6	10,85	52,93	334	174
	Бутерброд с сыром костромским	55	6,78	8,57	16,32	169,4	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	100,6	379
	Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40	спр.Скур
	Итого за завтрак:		16,74	22,39	93,3	644	
ОБЕД	Салат картоф. с кукурузой и морков.	100	3	6,3	23,7	164,2	39
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,9	103,75	82
	Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,5	20,6	19	337,14	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,1	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный	70	5	0,5	34,6	168,7	пр/спр.Скур
	Итого за обед:		28,96	32,4	120,2	906,6	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	385
	Плюшка новомосковская	100	7,5	6,1	53,2	301	пр/спр.Скур
	Зефир	50	0,36	сл	39,14	152	пр/спр.Скур
	Итого полдник:		13,66	11,1	101,9	560	
	Итого за день:		59,36	65,89	315,4	2110,6	
1 неделя 2 день							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,5	5,07	13,02	103,7	61
	Запеканка из творога с морковью, с соусом N 337	200	14,7	13,1	42,28	345	224
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	338

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак:		16,67	18,49	80,6	555,7	
ОБЕД	Икра из кабачков	100	2	9	8,54	122	спр.Скурих.
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102
	Тефтели 2-й вар.- с водой,говядина,соус №331	110	7,46	8,29	9,44	142	279
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,3	7,3	46,3	292,5	302
	Сок виноградный	200	1,5	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб ржаной	10	0,59	0,09	4,4	18,9	пр/спр.Скур
	Итого за обед:		27,3	30,3	117,8	860,05	
ПОЛДНИК	Йогурт фруктовый 2,5%	200	5	5,8	22	156	п/р
	Булочка "Домашняя"	50	3,6	6,25	22	159	424
	Итого полдник:		9	12,45	53,8	362	
	Итого за день:		52,97	61,24	252,2	1777,75	
1 неделя 3 день							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6	8,2	92,8	52
	Котлеты,биточки (треска) с соусом №330(вода)	120	9,84	7,96	13,54	162	234
	Рис отварной	190	4,6	6,8	46,3	265,6	304
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,3	15,9	81	378
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	9,8	46,5	пр/спр.Скур
	Итого за завтрак:		18,8	22,2	93,8	647,9	
ОБЕД	Салат картоф. с огурц. солен. (лук репч.)	100	1,22	7,8	9	111,4	37
	Рассольник ленинградский	250	2,02	5	11,9	107,25	96
	Печень говяжья,тушеная в соусе №333	120	15,37	10,84	5,3	198	261

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Макаронные издел. отварн. с маслом	180	7,2	7,7	40,6	261	203
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,6	114,8	348
	Хлеб ржаной	40	2,36	0,36	17,7	75,6	пр/спр.Скур
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	спр.Скур
	Итого за обед:		29,9	31,95	120,2	908,05	
ПОЛДНИК	Иогурт 6% жирности	200	10	12	7	182	спр.Скур
	Бутерброд с джемом абрикосовым	50	2,2	3,53	26,46	146,33	2
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого полдник:		12,6	15,83	43,76	375,33	
	Итого за день:		61,3	69,98	257,76	1931,28	
1 неделя 4 день							
ЗАВТРАК	Икра овощная	100	2,1	2,7	12,2	82,9	74
	Котлеты,биточки,шницели из говядины с водой и соусом №331	120	12	13,8	12,9	226,5	268
	Картофель отварной	200	3,8	5,75	30,7	189,8	310
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,24	14,8	72,3	пр/спр.Скур
	Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40	спр.Скур
	Итого за завтрак:		20,9	22,8	93,9	673,5	
ОБЕД	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7	0,01	1,9	12	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,9	89,75	88
	Драчена	200	22,8	30,3	12,2	412	216
	Кисель из сока плодового	200	0,3	0	39,4	160	358
	Хлеб ржаной	10	0,5	0,09	4,4	18,9	пр/спр.Скур

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Зефир	40	0,3	сл	31,32	121,6	спр.Скур
	Итого за обед:		26,4	35,4	97,12	814,25	
ПОЛДНИК	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389
	Плюшка новомосковская	50	3,75	3,05	26,6	150,5	пр/спр.Скур
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	спр.Скур
	Итого полдник:		6,05	3,65	57,5	290,9	
	Итого за день:		53,35	61,85	248,52	1778,65	
1 неделя 5 день							
ЗАВТРАК	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Оладьи со сгущенным молоком	200	15,24	14,68	85,38	534,1	401
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Джем из абрикосов	50	0,25	0	35,8	145	п/р
	Итого за завтрак:		16	15	146,48	786,1	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6,07	3,75	74,1	27
	Суп картофельный с фасолью	250	5,9	5,27	16,54	148,3	102
	Рагу из курицы	250	17,9	16,73	21,71	310	289
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,27	20,7	88,2	388
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,4	22,22	94,5	пр/спр.Скур
	Итого за обед:		28,4	28,74	81,92	715,1	
ПОЛДНИК	Сок виноградный	200	1,4	0,4	22,8	136,4	389
	Бутерброд с сыром костромским	55	6,78	8,57	16,32	169,4	3
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого полдник:		8,58	9,37	48,92	352,8	
	Итого за день:		52,98	53,11	277,32	1854	
2 неделя 1 день							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	220	7,51	11,7	37,05	285	182
	Кофейный напиток	200	3,2	2,6	16	100,6	379
	Бутерброд с сыром костромским	53	6,5	8,2	15,7	163,2	3
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за завтрак:		17,61	22,9	78,55	595,8	
ОБЕД	Икра из кабачков	100	2	9	8,5	122	спр.Скур
	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,2	16,5	148,25	102
	Тефтели 2-й вар.- с водой,говядина,соус №331	110	7,46	8,29	9,44	142	279
	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,3	7,3	46,3	292,5	302
	Сок виноградный	200	1,5	0,4	32,6	136,4	389
	Хлеб ржаной	45	2,7	0,4	20	85	пр/спр.Скур
	Итого за обед:		29,4	30,6	133,3	926,2	
ПОЛДНИК	Йогурт 6% жирности	200	10	12	7	182	спр.Скур
	Бутерброд с джемом абрикосовым	50	2,2	3,53	26,46	146,33	2
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого полдник:		12,6	15,83	43,76	375,33	
	Итого за день:		59,61	69,33	255,61	1897,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
2 неделя 2 день							
ЗАВТРАК	Плюшка новомосковская	100	7,5	6,1	53,2	301	пр/спр.Скур
	Макаронные изделия отварные с сыром	230	15,56	18,3	39,2	384,56	204
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377
	Итого за завтрак:		23,19	24,42	107,6	747,56	
ОБЕД	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,4	10,04	7,3	125,1	67
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	209
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,12	14,17	127,75	84
	Голубцы с мясом и рисом ,соус №331	200	12,65	10,4	21,4	230,4	287
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0	39,4	160	358
	Хлеб пшеничный	50	3,5	0,4	24,8	120,5	пр/спр.Скур
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	22,22	94,5	пр/спр.Скур
	Итого за обед:		29,4	31	129,6	921,3	
ПОЛДНИК	Сок виноградный	200	1,4	0,4	22,8	136,4	389
	Бутерброд с сыром костромским	55	6,78	8,57	16,32	169,4	3
	Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40	спр.Скур
	Итого полдник:		8,98	9,27	47,22	345,8	
	Итого за день:		61,57	64,69	284,42	2014,66	
2 неделя 3 день							
ЗАВТРАК	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,5	5,07	13,02	103,7	61
	Запеканка из творога с морковью, с соусом N 337	200	14,7	13,1	42,28	345	224
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,3	15,9	81	378

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак:		18,12	19,8	81,5	576,7	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6	8,2	92,8	52
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5	7,9	89,75	88
	Тефтели из оленины и филе куриного	100	14,21	14,38	13,56	240	53
	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,25	183	312
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,27	20,7	88,2	388
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,32	19,8	96,4	пр/спр.Скур
	Хлеб ржаной	50	2,93	0,47	22,22	94,5	пр/спр.Скур
	Итого за обед:		27,85	32,84	119,63	884,65	
ПОЛДНИК	Йогурт фруктовый 2,5%	200	5	5,8	22	156	п/р
	Булочка "Домашняя"	50	3,6	6,25	22	159	424
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	спр.Скур
	Итого полдник:		9,5	12,25	52,1	355	
	Итого за день:		55,47	64,89	253,23	1816,35	
2 неделя 4 день							
ЗАВТРАК	Икра из кабачков	100	2	9	8,54	122	спр.Скурих.
	Котлеты,биточки (треска) с соусом №330(вода)	120	9,84	7,96	13,54	162	234
	Рис отварной	190	4,6	6,8	46,3	265,6	304
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,32	19,8	96,4	пр/спр.Скур
	Итого за завтрак:		19,35	24,1	103,18	706	
ОБЕД	Салат картоф. с кукурузой и морков.	100	3	6,3	23,7	164,2	39

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суп картофельный с фасолью	250	5,9	5,27	16,54	148,3	102
	Тефтели 2-й вар.- с водой,говядина,соус №331	110	7,46	8,29	9,44	142	279
	Капуста тушеная свежая	200	4,13	6,47	18,85	150,2	321
	Компот из свежей вишни	200	0,32	0,08	28,2	116,6	342
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,27	12,8	56,7	пр/спр.Скур
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,24	14,8	72,3	пр/спр.Скур
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за обед:		25,08	27,32	134,13	897,3	
ПОЛДНИК	Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	100,4	389
	Плюшка новомосковская	100	7,5	6,1	53,2	301	пр/спр.Скур
	Зефир	50	0,36	сл	39,14	152	пр/спр.Скур
	Итого полдник:		9,26	6,5	115,14	553,4	
	Итого за день:		53,69	57,92	352,45	2156,7	
2 неделя 5 день							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	100	3,1	0,2	6,5	40	спр.Скур
	Котлеты из курицы с маслом сливочным	100	15,85	15,23	14,8	260	294
	Макаронные издел. отварн. с маслом	180	7,2	7,7	40,6	261	203
	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,02	15,2	62	377
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,24	14,8	72,3	пр/спр.Скур
	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Итого за завтрак:		28,85	23,69	102,2	742,3	
ОБЕД	Икра овощная	100	2,1	2,7	12,2	82,9	74
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,4	4,7	17,95	148,3	120
	Плов из говядины	200	21,9	22,5	34,69	429,33	265

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал.	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Компот из изюма	200	0,3	0,08	29,8	122,2	348
	Хлеб ржаной	30	1,77	0,27	12,8	56,7	пр/спр.Скур
	Итого за обед:		31,4	30,2	107,44	839,43	
ПОЛДНИК	Иогурт 6% жирности	200	10	12	7	182	спр.Скур
	Бутерброд с джемом абрикосовым	50	2,2	3,53	26,46	146,33	2
	Мандарин	100	0,8	0,3	8,1	40	спр.Скур
	Итого полдник:		13	15,83	41,56	368,33	
	Итого за день:		73,25	69,72	251,2	1950,06	