



Утверждаю:

Директор МБОУ «Черемуховская СОШ»

В.С. Курбатова

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

5-11 классы

(двадцатидневное меню)

(на второе полугодие 2021/2022 уч. года)

Первая неделя-1 день(понедельник)

№п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43
2.	Гуляш из говядины	100	9,1	12,4	10,5	190	437
3.	Рис отварной	180	2,59	3,39	26,85	150,12	32
4.	Компот	200	-	-	32	121	342
5.	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	901
6.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	902
	Итого		17,1	21,81	115,67	710,02	

Первая неделя-2 день(вторник)

№п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Суп картофельный с вермишелью на мясокостном бульоне	250	2,69 6,675	2,84 4,825	17,1 0,325	104,75 71,675	510 51
2.	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	901
3.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	902
4.	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,8	56,3	943
5.	Булочка домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	583
	Итого:		18,065	16,405	104,975	627,225	

Первая неделя-3 день(среда)

№п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52
2.	Котлеты рыбные	100	13,6	14,8	6,8	116	135
3.	Пюре из гороха	200/5	8,8	6,04	50,5	306	670
4.	Кисель <i>чай</i>	200	1,36	-	29,02	116,19	233
5.	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	901
6.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	902
	Итого:		29,19	27,87	131,93	793,59	

Первая неделя-4 день(четверг)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Салат из моркови	100	1,22	7,09	6,49	95,83	8
2.	Птица запеченная	120	6,7	7,1	4,0	107	438
3.	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	629
4.	Какао с молоком	200	3	3	21	120	382
5.	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	901
6.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	902
	Итого:		21,54	23,55	100,47	686,47	

Первая неделя-5 день(пятница)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Рассольник ленинградский	250	2	5,11	16,93	121,75	197
2.	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	253
3.	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,63	41,81	219,07	289
4.	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	901
5.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	902
	Итого:		15,2	10,68	118,39	618,32	

Первая неделя-6 день(Суббота)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сл.	200/5	7,6	6,5	42,6	259,7	99
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,8	56,3	943
3.	Хлеб пшеничный с маслом сл	40/10	4,03	7,75	24,28	160,09	13
4.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	902
	Итого:		13,33	15,19	94,18	532,59	

Вторая неделя-1 день(понедельник)

№п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	52
2.	Тефтели мясные	115/50	13,8	16,9	10,4	254,5	112
3.	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл.	180	8,95	6,73	43,0	276,53	679
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,8	56,3	943
5.	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	901
6.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	902
	Итого		23,38	30,66	112,81	842,73	

Вторая неделя-2 день(вторник)

№п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Винегрет	100	1	8	7	111	67
2.	Рыба тушеная в томате	120/75	18,03	10,21	8,49	195	486
3.	Рис отварной	180	2,59	3,39	26,85	150,12	32
4.	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	233
5.	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	901
6.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	902
	Итого:		25,98	14,54	108,61	733,81	

Вторая неделя-3 день(среда)

№п/п	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	82
2.	Бульон мясокостный	250	6,675	4,825	0,325	71,675	51
3.	Булочка дорожная	60	4,13	8	34,12	345	275
4.	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	253
5.	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	901
6.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	902
	Итого:		18,015	20,675	219,345	796,675	

Вторая неделя-4 день(четверг)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	43
2.	Птица запеченная	120	6,7	7,1	4,0	107	438
3.	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	629
4.	Какао с молоком	200	3	3	21	120	382
5.	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	901
6.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	902
	Итого:		21,73	21,54	103,5	678,04	

Вторая неделя-5 день(пятница)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Жаркое из <i>свин.</i> птицы	150/50	13,3	17	28,45	320	125
2.	Овощи натуральные соленые	55	1	0,4	2,3	21	70
3.	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,63	41,81	219,07	289
4.	Компот	200	-	-	32	121	342
5.	Хлеб пшеничный	50	2,5	0	23,75	105	901
6.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	902
	Итого:		26,1	20,97	141,81	842,57	

Вторая неделя-6 день(суббота)

№п/п	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
1.	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	7	5,7	42,2	247,6	99
2.	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,8	56,3	943
3.	Хлеб пшеничный с маслом сл	40/10	4,03	7,75	24,28	160,09	13
4.	Хлеб ржаной	30	1,5	0,94	13,5	56,5	902
	Итого:		12,73	14,39	93,78	520,49	