

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Леоновская СОШ"

С.А. Алсаева



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

И.А. Балахнина

11.01.2024



Меню приготовляемых блюд для питания обучающихся 5-11 классов

МБОУ "Леоновская СОШ"

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 12-17 лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2017 год

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|------------------|--------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак: | Щи из свежей капусты | 200,00 | 1,420 | 3,960 | 6,330 | 181,800 | 88 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,070 | 0,020 | 15,000 | 60,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 116,900 | |
| | яблоко | 100,00 | 0,040 | 0,040 | 9,800 | 47,000 | |
| Итого за завтрак | | 550,00 | 5,480 | 4,520 | 55,280 | 405,700 | |
| Итого за день: | | 550 | 5,480 | 4,520 | 55,280 | 405,700 | |
| День 2 | | | | | | | |
| завтрак: | Суп картофельный с рисом | 200,00 | 2,850 | 3,680 | 15,040 | 165,400 | 101 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,070 | 0,020 | 15,000 | 60,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 116,900 | |
| | яблоко | 100,00 | 0,040 | 0,040 | 9,800 | 47,000 | |
| Итого за завтрак | | 550 | 6,910 | 4,240 | 63,990 | 389,300 | |

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Итого за день: | | 550 | 6,910 | 4,240 | 63,990 | 389,300 | |
| День 3 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Суп картофельный с горохом | 200,00 | 4,390 | 4,210 | 13,230 | 146,250 | 102 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,070 | 0,020 | 15,000 | 60,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 116,900 | |
| | яблоко | 100,00 | 0,040 | 0,040 | 9,800 | 47,000 | |
| Итого за завтрак | | 550 | 8,450 | 4,770 | 62,180 | 370,150 | |
| Итого за день: | | 550 | 8,450 | 4,770 | 62,180 | 370,150 | |
| День 4 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Рассольник ленинградский | 200,00 | 1,620 | 4,080 | 9,580 | 198,250 | 96 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,070 | 0,020 | 15,000 | 60,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 116,900 | |
| | яблоко | 100,00 | 0,040 | 0,040 | 9,800 | 47,000 | |
| Итого за завтрак | | 550,00 | 5,680 | 4,640 | 58,530 | 422,150 | |
| Итого за день: | | 550,00 | 5,680 | 4,640 | 58,530 | 422,150 | |
| День 5 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями | 200,00 | 2,060 | 2,230 | 12,550 | 116,250 | 112 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,070 | 0,020 | 15,000 | 60,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 116,900 | |
| | яблоко | 100,00 | 0,040 | 0,040 | 9,800 | 47,000 | |
| Итого за завтрак | | 550,00 | 6,12 | 2,79 | 61,50 | 340,15 | |
| Итого за день: | | 550,00 | 6,12 | 2,79 | 61,50 | 340,15 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты | 200,00 | 1,420 | 3,960 | 6,330 | 181,800 | 88 |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,070 | 0,020 | 15,000 | 60,000 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 116,900 | |
| | яблоко | 100,00 | 0,040 | 0,040 | 9,800 | 47,000 | |
| Итого за завтрак | | 550,00 | 5,480 | 4,520 | 55,280 | 405,700 | |
| Итого за день: | | 550,00 | 5,480 | 4,520 | 55,280 | 405,700 | |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|--|--|
| День 2 | | | | | | | | | |
| завтрак: | Суп картофеля с рисом | 200,00 | 2,850 | 3,680 | 15,040 | 165,400 | 101 | | |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,070 | 0,020 | 15,000 | 60,000 | 376 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 116,900 | | | |
| | яблоко | 100,00 | 0,040 | 0,040 | 9,800 | 47,000 | | | |
| Итого за завтрак | | 550,00 | 6,910 | 4,240 | 63,990 | 389,300 | | | |
| Итого за День: | | | | | | | | | |
| 550,00 | | | 6,910 | 4,240 | 63,990 | 389,300 | | | |
| День 3 | | | | | | | | | |
| завтрак: | Суп картофельный с горохом | 200,00 | 4,390 | 4,210 | 13,230 | 146,250 | 102 | | |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,070 | 0,020 | 15,000 | 60,000 | 376 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 116,900 | | | |
| | яблоко | 100,00 | 0,040 | 0,040 | 9,800 | 47,000 | | | |
| Итого за завтрак | | 550,00 | 8,450 | 4,770 | 62,180 | 370,150 | | | |
| Итого за День: | | | | | | | | | |
| 550,00 | | | 8,450 | 4,770 | 62,180 | 370,150 | | | |
| День 4 | | | | | | | | | |
| завтрак: | Рассолыник ленинградский | 200,00 | 1,620 | 4,080 | 9,580 | 198,250 | 96 | | |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,070 | 0,020 | 15,000 | 60,000 | 376 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 116,900 | | | |
| | яблоко | 100,00 | 0,040 | 0,040 | 9,800 | 47,000 | | | |
| Итого за завтрак | | 550,00 | 5,680 | 4,640 | 58,530 | 422,150 | | | |
| Итого за День: | | | | | | | | | |
| 550,00 | | | 5,680 | 4,640 | 58,530 | 422,150 | | | |
| День 5 | | | | | | | | | |
| завтрак: | | | | | | | | | |
| | Суп с макаронными изделиями | 200,00 | 2,060 | 2,230 | 12,550 | 116,250 | 112 | | |
| | Чай с сахаром | 200,00 | 0,070 | 0,020 | 15,000 | 60,000 | 376 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,950 | 0,500 | 24,150 | 116,900 | | | |
| | яблоко | 100,00 | 0,040 | 0,040 | 9,800 | 47,000 | | | |
| Итого за завтрак | | 550,00 | 6,120 | 2,790 | 61,500 | 340,150 | | | |
| Итого за День: | | | | | | | | | |
| 550,00 | | | 6,120 | 2,790 | 61,500 | 340,150 | | | |

| | | | | | | |
|----------------------------|----------|--------|--------|---------|----------|--|
| Итого за весь период | 5 500,00 | 65,280 | 41,920 | 602,960 | 3854,900 | |
| Среднее значение за период | 550 | 6,528 | 4,192 | 60,296 | 385,490 | |

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Год ред. М. П. Могильного. – М.: Делта принт, 2017.

* Для приготовления блюд используется соль йодированная.