

Утверждаю: _____
 Директор МБОУ «Краснощековская СОШ №1»
 М.П. Мозговая
 « _____ » _____ 2022 г.



Меню для учащихся 12 лет и старше
 МБОУ «Краснощековская СОШ №1» и её филиалов Краснощековская ООШ, Акимовская СОШ, Суетская СОШ, Усть-Беловская ООШ,
 Камышенская ООШ, Верх-Камышенская СОШ, Усть-Козлухинская СОШ на 2022 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 1 день	Каша жидкая (пшениная)	220	5,5	8,0	16,72	160,38	311°
	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	97°
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5	28	685°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Кондитерские изделия	35	2,64	1,16	3,34	103	ТУ 9131 0060357558
	Яблоко	200	0,8	-	5	54	
	Итого		14,86	15,57	57,51	526,28	
2 день	Борщ с капустой и картофелем	250	8,0	5,2	13,1	106	110°
	Масло слив. порциями	15	0,02	6,8	0,09	115,5	96°
	Коф. напиток на стущ.молоке	200	2,01	2,39	14,3	131,87	285°°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого		13,96	14,9	54,79	486,27	
3 день	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	4,1	1,43	16	113,7	297°
	Тфтели	100	6,04	12,12	3,8	127,8	ТУ 9214-121- 388 26547-2015
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	-	13,2	124	639°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого		14,13	14,06	60,3	498,4	

4 день	Макаронны с сыром	220	6,68	13,06	7,10	222,3	333°
	Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстрактах	200	1,36	-	8,02	46,1	648°
5 день	Булочка с маком	50	2,86	1,86	14,65	115,5	СТО 035553053 002-2015
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого		14,83	15,43	57,07	516,8	
	Пюре картофельное	200	1,22	1,11	23,3	252,2	520°
	Птица тушеная в сметанном соусе	100/50	9,5	13,2	4,4	97,4	493°
6 день	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5	28	685°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого		14,85	14,82	60	510,5	
	Плов	220	10,12	13,88	22,22	288	443°
	Компот из ягод замор. или свежих	200	0,2	0,0	0,0	77	631°
	Овощи св. или сол. в нарезке	100	1,1 / 0,8	0,2 / 0,01	4,6 / 2,3	23 / 13	246°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого		15,35	14,59	60,12	520,9	
2 неделя 1 день	Каша жидкая (рисовая)	220	5,5	6,5	16,83	182,38	311°
	Сыр порциями	20	1,79	5,9	0,15	48	97°
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,2	30	686°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Кондитерские изделия	35	2,64	1,16	3,34	103	ГУ 9131 0060357558
	Итого		14,16	14,07	53,82	496,28	
2 день	Бобовые отварные (гор.пюре)	180	4,38	3,37	15,36	125,0	330°
	Котлеты	100	4,8	10,4	4,9	230	ТУ 9214-121- 388 26547-2015

		200	1	0	11,2	44	707°
	Соки овощные, плодовые и ягодные	200					
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого		14,11	14,28	58,76	531,9	
3 день	Макаронны отварные	200	3,47	5,28	15,3	157	332°
	Гуляш	100	7,2	9,5	4,0	152	437°
	Компот из ягод (зам. или свежих)	200	0,2	0,0	6,0	77	631°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого		14,8	15,29	52,6	518,9	
4 день	Каша вязкая (полтавская)	180	5,0	3,47	14,16	123,6	510°
	Котлета	100	4,8	10,4	4,9	230	ТУ 9214-121-388 26547-2015
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5	28	685°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого		13,93	14,38	51,36	514,5	
5 день	Уха с перловой крупой (из консервы)	250	5,98	3,54	10	49,73	181°
	Масло слив.порц	15	0,02	6,8	0,09	115,5	96°
	Кофейный напиток на сгущ.молоке	200	2,01	2,39	14,3	131,87	285°°
	Булочка с маком	50	2,86	1,86	14,65	115,5	СТО 035553053 002-2015
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого		14,8	15,1	56,34	545,5	
6 день	Суп-лапша домашняя	250	8,85	6,19	15,41	188,2	148°
	Масло слив.порц.	15	0,02	6,8	0,09	115,5	96°
	Соки овощные, плодовые и ягодные	200	1	0	11,2	44	707°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого		13,8	13,5	54,0	480,6	

7 день	Пюре картофельное	200	1,22	1,11	23,3	252,2	520°
	Рыба тушеная в томате с овощами	100 / 50	7,87	11,39	5,3	120,6	374°
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	5	28	685°
	Хлеб пш. 1с	30	2,07	0,24	13,8	67,5	ГОСТ 27342-88
	Хлеб пш-рж	30	1,86	0,27	13,5	65,4	ГОСТ 2077-84
	Итого		13,22	13,01	56,1	533,7	

* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах. Москва 2004г.
 ** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2008г.

Фельдшер

Повар

Лямкина

Кошелева

Л.О. Лямкина

Г.Е. Кошелева