Школа МКОУ Богучанская школа № 2

Утверждаю:

директор Л.В. Софронова

Примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 11 лет и старше

2025 год

День недели	№ рецептуры	Раздел меню	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
					Белки	Жиры	Углеводы	
	день №1 завтрак							
	54-21к-2020	гор.блюдо	каша жидкая молочная рисовая с маслом	200/20	5,2	6,5	28,4	269
	54-23гн-2020	гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	81,1
	пром.	хлеб	хлеб пшеничный	30	2	0	15	58
	пром		булочка	60	4	3	14	110
				500	15,75	12,4	68,6	518,1
	день №1 обед							
	54-7с-2020	1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,2	2,78	25,6	149,5
	54-9м-2020	2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	24	24,5	21,5	403,7
	54-3гн-2020	напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,3	6,6	27,9
	пром.	хлеб	Хлеб в ассортименте	60	2	0	15	117
	54-21з-2020		кукуруза сахарная	50	1	0,3	8,6	31,3
			сыр	40	11	10	0	134
		итого		800	42,4	37,88	77,3	863,4

день №2 завтрак								
54-8м-2020	2 блюдо	тефтеля из говядины	100	10	10	12	178
54-11г-2020	гарнир	макароны отварные с соусом	150/50	5	6	33	202
54-22хн-2020	напиток	кисель	200	0	0	13	53
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	30	2	0	15	58
	фрукты	яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7
			630	18	16,5	86	548,2
день №2 обед							
54-6с-2020	1 блюдо	суп картофельный с фасолью	250	4,2	4,16	23	168
54-1м-2020	2 блюдо	бефстроганов из куринной грудки	120	14	15	8	210
54-4г-2020	гарнир	каша гречневая рассыпчатая	200	11	12	48	319
54-22хн-2020	напиток	кисель	200	0	0	13	53
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	итого		830	31,6	31,46	106,9	866,8

	день №3 завтрак						
	54-18м-2020	**2блюдо**	печень говяжья по строгановски	100	20	21	8	301
	54-11г-2020	гарнир	картофельное пюре	200	4	8	26	194
	пром		огурец/помидор консервированный	60	0,5	0	23,1	8,4
	54-2гн-2020	гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	28
	пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
		итого		620	27,1	29,4	78,8	649
	день №3 обед							
	54-7с-2020	1 блюдо	Щи со сметаной	250/10	5	5	10	115
	54-11р-2020	2 блюдо	котлета рыбная	100	15	15	9	234
	54-6г-2020	гарнир	Рис отварной с красным соусом	150\50	6	6	43	250
	54-4гн-2020	напиток	чай с сахаром	200	0	0	7	27
	пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
			апельсин	100	0	0	8	44
		итого		810	28,7	26,7	91,3	787,2

	день №4 завтрак							
	54-1м-2020	гор.блюдо	бефстроганов из куриной грудки	120	11	16	24	252
	54-4г-2020	гор.блюдо	каша гречневая рассыпчатая	200	8	6	36	193
	54-7гн-2020	гор.напиток	Какао с молоком и сахаром	200	4	6	12	121
	пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
		итого		580	25,5	28,4	86,8	683,7
	день №4 обед							
	54-6с-2020	1 блюдо	суп полевой	250	5	5	6	92,3
	54-4м-2020	2 блюдо	котлета из говядины	100	12	15	13	226
	54-1г-2020	гарнир	Макароны отварные с красным соусом	200/50	9	8	52	314
	54-7гн-2020	гор.напиток	Какао с молоком и сахаром	200	4	6	12	121
	пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
			мандарин	100	1	0	8	40
		итого		760	33,1	34	106	911

	день №5 завтрак							
	54-18м-2020	гор.блюдо	котлета из говядины	100	12	14	12	226
	54-1г-2020	гор.блюдо	Макароны отварные с красным соусом	200/50	9	8	52	314
	пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	54-1хн-2020	напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	23	81
		итого		610	23,8	21,9	102	738,4
	день №5 обед							
	54-3с-2020	1 блюдо	рассольник ленинградский	250/10	6	2	24	166
	54-18м-2020	2 блюдо	печень говяжья по строгановски	100	20	21	8	301
	54-11г-2020	гарнир	картофельное пюре	200	4	8	26	194
	54-1хн-2020	напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	23	81
	пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	0	0	15	117
	пром		огурец/помидор консервированный	60	0,5	0	23,1	8,4
			груша	100	0	0	9	42
		итого		970	31	31,2	129	910,3

	день №6 завтрак							
	54-8м-2020	2 блюдо	Каша рисовая (манная, пшенная) молочная	220	5	5	30	203
	54-2гн-2020	гор.напиток	кофейный напиток	200	2	3	14	82
	пром.	хлеб	хлеб пшеничный с маслом	30/20	2	0	24	133
	54-8г-2020		яйцо отварное	60	6	5	10	110
		итого		520	15,3	13,2	78	528
	день №6 обед							
	54-2с-2020	1 блюдо	суп картофельный с клецками	250	5	3	16	137
	54-9м-2020	2 блюдо	Шницель говяжий	100	15	13	13	240
	54-8г-2020	гарнир	картофельное пюре, капуста тушеная	200	4	17	11	377
	54-2гн-2020	гор.напиток	компот из сухофруктов	200	1	0	23	93
	пром.	хлеб	хлеб пшеничный в ассортименте	60	2	0	15	117
			киви	100	1	1	8	47
		итого		910	27,9	34,2	85,8	1011,7

	день №7 завтрак							
	54-11м-2020	гор.блюдо	плов из курицы	250	16	18	52	388
	54-13хн-2020	напиток	напиток из шиповника	200	1	0	15	65
	пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	пром		икра кабачковая	50	1	1	10,2	17,2
		итого		560	19,5	19,2	92,4	587,9
	день №7 обед							
	54-8с-2020	1 блюдо	суп картофельный с горохом	250	8	5	32	167
	54-1г-2020	гарнир	Макароны отварные с красным соусом	200/50	9	8	52	314
	54-21м-2020	2 блюдо	курица запечённая	100	19,3	16	0,9	221
	54-13хн-2020	напиток	напиток из шиповника	200	1	0	15	65
	пром	хлеб бел.	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
			икра кабачковая	50	0	1	10,2	21
		итого		810	39,2	29,8	125,3	905,64

день №8 завтрак							
54-10р-2020	гор.блюдо	рыба тушеная в томате	120	15	13	13	192
54-6г-2020	гор.блюдо	Рис отварной с красным соусом	150\50	6	6	43	250
54-3гн-2020	напиток	чай с лимоном, сахаром и медом	200	0	0	7	28
пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
	итого		580	23,6	19,3	78	587,1
день №8 обед							
54-12с-2020	1 блюдо	суп с рыбными консервами	250	15	15	37	188
54-11м-2020	2 блюдо	плов из курицы	250	13	15	48	442
54-3гн-2020	напиток	чай с лимоном и сахаром	200	0	0	7	28
пром.	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
54-21з-2020		кукуруза сахарная	50	1	0,2	8,6	31,3
		мандарин	100	1	0	8	40
	итого		910	32,3	30,7	122,4	846,6

день №9 завтрак								
54-1г-2020	гарнир	Макароны отварные с красным соусом	200/50	9	8	52	314
54-21м-2020	2 блюдо	курица запечённая	100	19,3	16	0,9	221
пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
54-13хн-2020	напиток	напиток из замож.смородины с сахаром	200	0,5	0,2	32	65,3
	итого		610	31,1	24,4	99,7	718,14
день №9 обед								
54-2с-2020	1 блюдо	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	14	13	42	295
54-11г-2020	гарнир	картофельное пюре	200	4	8	26	194
54-16м-2020	2 блюдо	тефтеля из говядины с рисом	100	15	13	13	240
54-13хн-2020	напиток	напиток из замож.смородины с сахаром	200	1	0	15	65
пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	2	0	15	117
54-6о-2020		икра кабачковая	50	3,7	3,7	10,2	27,3
		банан	100	2	1	21	96
	итого		710	41,6	39,4	142,6	1035,4

	день №10 завтрак							
	54-9м-2020	гор.блюдо	Сырники с повидлом	100/20	9	10	16	209
	54-2гн-2020	гор.блюдо	Суп молочный вермишеливый	200	8	7	43	241
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0	0	6	26
	пром		хлеб	30	4	4	14	59
			яблоко	100	0	0	9	40
		итого		650	21	21	88	575
	день №10 обед							
	54-7с-2020	1 блюдо	Суп с домашней лапшой	250	7	4	43	178
	54-16м-2020	2 блюдо	Поджарка из рыбы с луком	120	11	10	10	208
	54-8г-2020		Рис отварной с овощами	150	4	5	31	177
	пром	хлеб	хлеб пшеничный	60	4	4	14	118
	54-22гн-2020	гор.напиток	Напиток из вишни или чернослива	200	0	0	23	83
		итого		780	26	23	121	764