

УТВЕРЖДАЮ
ИП Эльперин АЯ



Эльперин А.Я.

_____ 202_г.

СОГЛАСОВАНО.
БОУ СМР «СОШ №1»

Директор
18.11.2021



М.А. Староверова

**Примерное 12 дневное меню
для обучающихся**

в столовых при общеобразовательных организациях
(возрастная категория: от 12 лет и старше)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
393	Колбасные изделия отварные с соусом	50/35	6,13	12,13	2,26	142,36
469	Макаронные изделия отварные	200	7,53	5,96	47,96	275,77
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого		17,15	18,68	84,99	576,98
	Всего		17,15	18,68	84,99	576,98
2 день						
Завтрак						
	Гуляш из цыпленка (грудки)	50/50	13,47	14,41	3,60	198,55
463	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,58	2,77	47,96	258,72
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого		27,95	17,86	102,92	687,07
	Всего		27,95	17,86	102,92	687,07
3 день						
Завтрак						
416	Котлета мясная с соусом	70/30	2,66	31,48	13,00	367,06
472	Пюре картофельное	200	3,86	1,06	28,59	139,77
648	Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	107,51
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80
	Итого		8,75	33,02	80,37	676,54
	Всего		8,75	33,02	80,37	676,54
4 день						
Завтрак						
401	Гуляш мясной	50/50	1,91	39,63	3,60	408,90
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19
588	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,08	31,56	130,80
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		11,26	45,44	90,20	847,29
	Всего		11,26	45,44	90,20	847,29
5 день						
Завтрак						
449	Плов из птицы (с грудкой куриной)	250	26,05	31,50	46,28	573,73
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80
	Итого		28,39	31,88	73,63	695,78
	Всего		28,39	31,88	73,63	695,78
6 день						
Завтрак						
284	Омлет натуральный	150	1,48	8,43	2,07	90,35
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
591	Кисель из концентрата	200	-	-	31,82	127,26
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	19,80	99,00
	Итого		5,18	9,43	63,49	363,61
	Всего		5,18	9,43	63,49	363,61
7 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	250/5	8,84	7,90	40,85	270,73
6	Бутерброд с сыром с маслом	30/20/10	6,97	14,02	15,55	217,50
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого		18,26	22,79	86,79	626,68
	Всего		18,26	22,79	86,79	626,68
8 день						
Завтрак						
394	Жаркое по-домашнему	270	5,29	42,37	32,05	558,43
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Огурцы свежие	20	0,16	0,02	0,50	2,80
	Итого		7,63	42,75	59,40	680,48
	Всего		7,63	42,75	59,40	680,48
9 день						
Завтрак						

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
387	Печень по-строгановски	50/50	14,02	12,53	7,82	201,02
469	Макаронные изделия отварные	180	6,77	5,36	43,16	248,19
585	Компот из свежих плодов апельсина	200	0,41	0,09	27,63	115,31
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		23,19	18,34	90,49	623,92
	Всего		23,19	18,34	90,49	623,92
10 день						
Завтрак						
324	Котлета рыбная с соусом	100/50	10,27	9,53	18,90	202,57
472	Пюре картофельное	180	3,47	0,95	25,73	125,79
629	Чай заварка с сахаром	200/15	0,20	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		16,32	11,25	81,29	494,62
	Всего		16,32	11,25	81,29	494,62
11 день						
Завтрак						
297	Запеканка из творога	150	30,72	8,02	24,72	299,69
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,01	15,18	62,23
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,25	0,87	15,42	78,60
	Итого		33,23	8,90	55,32	440,52
	Всего		33,23	8,90	55,32	440,52
12 день						
Завтрак						
444	Цыпленок, тушенный в соусе	50/30	15,74	18,86	1,82	240,52
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,82	2,31	39,97	215,60
	Сок натуральный	200	0,60	0,40	32,60	140,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		27,14	21,93	86,27	655,52
	Всего		27,14	21,93	86,27	655,52
ИТОГО ПО МЕНЮ ВСЕГО:			224,45	282,27	955,16	
ИТОГО ПО МЕНЮ соотношение			1,00	1,26	4,26	