

Директор МБОУ СОШ с. Мокрое



Л. И. Ступина

двухнедельное меню на 2024-2025 уч. год для учащихся

(составлено на основании: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Пермь, 2006; «Сборник рецептов блюд кулинарных изделий» составитель Голунова Л.Е., издательство «Профикс» Санкт-Петербург, 2003.)

Неделя: Первая

Сезон: осеннее-зимний

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г.)	С 7 до 11 лет				Масса порции (г.)	С 11 лет и старше			
			Б	Ж	У	ккал		Б	Ж	У	ккал
	Понедельник										
	Обед										
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	60	0,85	3,05	5,41	52,44
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,49	5,28	16,33	134,75
679	Гречка рассыпчатая отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	200	9,94	7,48	47,78	307,26
591	Гуляш из отварной говядины	60/50	14,79	13,42	3,57	126,15	60/50	14,79	13,42	3,57	14,79
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,00	200	0,2	0,2	22,3	110,00
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Итого:		32,09	27,58	93,54	762,62		35,67	30,51	108,97	867,28

[illegible]

	Итого:		24,91	31,52	84,61	691,55		27,95	34,53	96,53	777,36
	Пятница										
	Обед										
33	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	60	0,86	3,65	5,02	56,34
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82,00	250	1,81	4,91	125,25	102,5
601	Плов	200	15,3	14,7	38,6	348,3	250	19,3	18,38	48,25	435,38
	Напиток из сока	200	1,44	0,0	27,78	116,89	200	1,44	0,0	27,78	116,89
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Итого:		23,45	23,36	185,18	740,21		27,81	28,02	219,88	847,79

Неделя: Вторая

Сезон: осеннее-зимний

№ реп	Наименование блюда	Масса порции (г.)	С 7 до 11 лет				Масса порции (г.)	С 11 лет и старше			
			Б	Ж	У	ккал		Б	Ж	У	ккал
	Понедельник										
	Обед										
3	Салат из белок. капусты с морков	60	0,68	6,06	6,38	84	60	0,68	6,06	6,38	84
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	250	5,49	5,28	16,33	134,75
679	Гречка рассыпчатая отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	200	9,94	7,48	47,78	307,26
664	Бефстроганов из отварной говядины	60/50	20,04	13,56	7,08	231,6	60/50	20,04	13,56	7,08	231,6
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110,00	200	0,2	0,2	22,3	110,00
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4	40	2,6	0,48	1,05	72,4
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,53	64,28	30	1,8	0,6	12,53	64,28
	Итого:		37,17	30,73	98,24	900,53		39,83	33,66	113,45	1004,29

[illegible]

[illegible]

Замена салатов основного меню при приготовлении обедов в весенний период (март, апрель, май)

День недели	Наименование блюда	Масса порции (г.)	С 7 до 11 лет				Масса порции (г.)	С 11 лет и старше			
			Б	Ж	У	ккал		Б	Ж	У	ккал
	I неделя										
Понедельник	Картофельный с зеленым горошком	60	0,6	3,5	4,82	51,8	60	0,6	3,5	4,82	51,8
Вторник	Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	60	0,86	3,65	5,02	56,34
Среда	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	60	0,82	3,71	5,06	56,88
Четверг	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60	0,46	3,65	1,43	40,38
Пятница	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,08	67,04	60	0,6	6,12	2,08	67,04
	II неделя										
Понедельник	Салат из отварной свеклы с зел. горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,26	60	1,0	2,51	4,91	46,26
Вторник	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60	0,46	3,65	1,43	40,38
Среда	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,08	67,04	60	0,6	6,12	2,08	67,04
Четверг	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	60	0,46	3,65	1,43	40,38
Пятница	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	60	0,82	3,71	5,06	56,88