

Согласовано:

В.В. Мешуров

«31» октября 2024 г.



Утверждаю:

И.И. Раджабов С.Н. о

«31» октября 2024 г.



10-и дневное меню Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 1 (возрастная категория: с 12 лет и старше)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Салат из моркови (морковь 110, масло раст. 10, сахар 3)	100	1,14	10,08	10,38	136,8	9
	Котлета из говядины (говядина 138,9; хлеб пшен. 22,3; масло слив.8,6; соль)	120	18,31	20,09	9,84	303,0	189
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 68; масло слив. 6,75; соль)	200	7.36	7.06	47.1	281,46	227
	Чай с сахаром (чай 0,25, сахар 15)	200/15	-	-	14,98	60	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0.44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		695	32.99	37.97	122.17	965.96	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

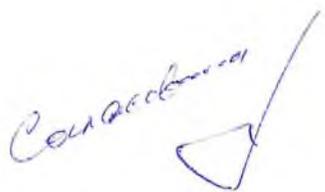
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Помидор свежий нарезка	100	1.1	0,2	4.6	11,5	246
	Тефтели из говядины в молочном соусе (говядина 114,9, хлеб пшен. 16,1, масло слив. 3,9 лук репчатый 46,3 , соус молочный 50, соль)	120/50	22,03	25,03	14,98	373,42	200
	Картофельное пюре (картофель 168, молоко 30, масло слив.9.0 , соль)	200	4.26	8.08	31.06	213.94	241
	Какао с молоком сгущенным (какао 4, молоко сгущенное с сахаром 38, сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		680	37.35	37.96	116.55	949.21	

С.А.Ковалева
↓

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0,1	3,3	14,0	246
	Мясо тушеное (говядина 169,5, морковь 6, лук репчатый 7,5, масло раст 7,5., томат – пюре 10,5, мука пшеничная 3 .)	75/75	26,25	9,15	4,49	204,77	191
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло слив. 6,75; соль	150	8,73	5,43	45,0	263,8	219
	Чай с сахаром (чай 0,25, сахар 15)	200/15	0,12	-	12,04	48,64	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		685	42.08	15.42	104.7	714.91	



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		

Завтрак:	Салат из белокачанной капусты с морковью (капуста белокачанная 106, морковь 13, масло раст. 10, сахар 5, лим. кислота 0,1, вода для развед. лим. кислоты 5)	100	0,84	5,06	5,32	70,02	4
	Плов из отварной птицы (курица 207,5, масло раст. 11,0, лук репчатый 22, морковь 14,0, крупа рисовая 49,0, соль)	100/180	49,6	60,44	54,73	996,12	211
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (кофейный напиток 2, молоко сгущенное с сахаром 28, сахар 10)	200	2,01	2,39	25,65	131,87	285
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		640	58.63	68.53	125.57	1382.71	

Составлено



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Салат из соленых огурцов с луком (огурцы соленые 100, лук репчатый 17,9, масло растительное5)	100	0,85	5,08	3,31	23,36	30
	Котлеты «Школьные» (говядина 66, филе кури 46,8, молоко 24, хлеб 20,4, сухари 12, масло раст., 4,8, соль йодированная)	120	18,36	13,2	15,96	255,6	347 (сборник т.н. 2021г.)
	Картофельное пюре (картофель 168, молоко 32, масло слив. 9.0, соль)	200	4.26	8.08	31.06	213.94	241
	Чай с сахаром (чай 0,25, сахар 15)	200/15	0,12	0,00	12,04	48,64	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за завтрак:		695	29.77	27,1	103.24	764,38	

Согласовано


День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Салат из св.помидоров (помидоры 108, масло раст.10)	100	1.0	10.16	4.6	113.92	22
	Птица отварная (курица 192; морковь 5,1; масло слив.8,6; соль)	120	31,23	31,23	1,66	416,02	212
	Рис отварной (крупа рис 72; масло слив. 9.0; соль)	200	5.18	6.78	53.7	300.24	224
	Какао с молоком сгущенным (какао-порошок 4, молоко сгущенное с сахаром 38, сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за завтрак:		680	47.37	52.82	125.87	1169.03	

Согласовано


День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

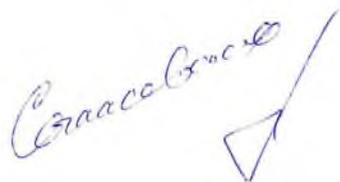
Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)	100	0,9	10,16	8,24	128,12	11
	Биточки из говядины (говядина 138,9; хлеб пшен. 22,3; сухари 12,9; масло слив. 8,6; соль)	120	18,31	20,09	9,84	303,00	189
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 68, масло слив.9.0,	200	7.36	7.06	47.1	281.46	227
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25, сахар 15, лимон 8)	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		702	32,82	38.06	120.36	959.9	

Составлена
✓

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Огурцы свежие в нарезке	100	0,8	0.1	3,32	14,0	246
	Тефтели из говядины «Ежики» (говядина 104,6 , крупа рисовая 10,3, лук репчатый 42,0, масло слив. 6,9, мука пшенич. 8,6, масло слив 12, соус 50)	120/50	15,7	23,19	16,18	336,24	202
	Пюре картофельное с маслом (картофель; молоко 16; масло слив. 4,5; соль)	100	2,13	4,04	15,53	106,97	241
	Капуста тушеная (капуста белок. 65,65; масло раст. 2,25; морковь 2,5; лук репчатый 3,55; томат-шоре 4; мука пшен. 0,6; сахар 1,5; соль)	50	1,31	1,62	6,73	43,58	235
	Чай с сахаром (чай 0,25, сахар 15)	200/15	0,12	-	12,04	48,64	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		695	26,24	29.69	93.67	734.13	



День: четверг

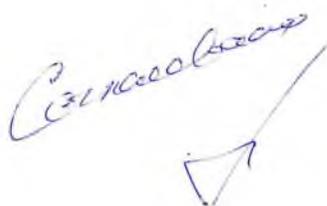
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний ч

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Помидор свежий нарезка	100	1,1	0,2	4,6	23,0	246
	Котлета «Пермская» (говядина 96, молоко. 15,6, хлеб 14,4, яйцо куриное 13,8, сухари 12, лук репчат. 10,8, чеснок 1,44, соль, масло раст д/см 2,4)	120	19,2	18,6	14,4	303,6	341 (сборник т. н. 2021г)
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 68, масло слив.9.0)	200	7.36	7.06	47.1	281.46	227
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (коф напиток 2, молоко сгущенное с сахаром 28, сахар 10)	200	2,01	2,39	25,65	131,87	285
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за завтрак:		680	35.85	28.99	131.62	924.63	

С.З. Косов



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (по сборнику Уральского регионального центра питания г.Пермь 2008г.)
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 50, огурцы св. неочищенные 39,0, масло раст. 6, лим. кислота, соль.)	100	1,0	6,0	3,1	70,0	5 (сборник т. н. 2021г)
	Суфле рыбное (минтай 120,0, яйцо куриное 24, молоко 36, мука в/с 2,88, масло слив. 2,88, масло раст. д/см 2,4; соль 1,2)	120	16,8	7,2	3,6	134,4	303 (сборник т. Н. 2021г)
	Картофельное пюре (Картофель 168, молоко 32, масло слив. 9.0 соль)	200	4.26	8.08	31.06	213.94	241
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25, сахар 15, лимон 8)	200/15/7	0,07	0.01	15,31	61,62	294
	Хлеб пш. ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		702	28.31	22.03	92.94	770.54	

Семасова
✓