

Утверждаю  
Директор МОУ Усть-Ордынская СОШ №1

В.М. Николаев



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ

Приготавливаемых блюд

для учащихся МОУ Усть-Ордынской СОШ №1

2022-2023 учебный год

(11/18 лет)

п. Усть-Ордынский  
2022-2023г.

Основное меню  
приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ СОШ №1  
2021-2022 учебный год  
11\18 лет

1 День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: зима-весна

рецептура и обозначения	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Энергет. знач.	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017*, № 174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	1\180	251,16	5,16	9,24	36,84	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1/200	58,00	0,20	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (мандарин)	1/220	77,00	1,76	0,44	16,50							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>568,55</b>	<b>10,60</b>	<b>17,39</b>	<b>93,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>
	<b>Суммарный выход блюда:</b>	<b>1\660</b>											
	<b>Обед</b>												
М 2017*, № 45	Огурец свежий	1/21	2,20	0,14	0,06	1,14							
М 2017*, № 102	Суп картофельный с бобовыми	1\250	135,70	5,50	5,30	16,50							
М\№2017 г	Говядина на супа	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60							
М 2017*, № 291	Плов из птицы	1\200	297,70	18,00	8,90	36,40							
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	<b>Итого обед:</b>		<b>735,98</b>	<b>29,60</b>	<b>14,96</b>	<b>122,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюда:</b>	<b>1\760</b>											
	<b>Полдник</b>												
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (йогурт)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40							
Промышленный выпуск	Хлебобулочное изделие (Вагрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70							
	<b>Итого полдник:</b>		<b>355,60</b>	<b>11,80</b>	<b>12,00</b>	<b>50,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюда:</b>	<b>1\275</b>											
	<b>Итого за день:</b>		<b>1660,13</b>	<b>52,00</b>	<b>44,35</b>	<b>265,81</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>

\*Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

Основное меню  
приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ СОШ №1  
2021-2022 учебный год  
11\18 лет

2 День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: зима-весна

№ рецептуры и обозначения	Пример пищи, наименование блюда	Масса порция	Энергет. знач.	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
М 2017*, № 1	Бутерброд с сыром	1\40	136,41	2,36	7,49	14,89	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017*, № 174	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	1\180	266,76	6,20	7,70	31,60	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1\200	58,00	0,20	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленый выпуск	кисломолочный продукт (йогурт нежирный)	1\100	84,80	2,50	1,20	16,00							
Промышленый выпуск	Хлеб ржаной	1\20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>591,95</b>	<b>12,38</b>	<b>16,61</b>	<b>87,37</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1\670</b>											
<b>Обед</b>													
М 2017*, № 45	Помидор свежий	1\21	4,40	0,22	0,04	0,76							
М 2017*, № 102	Суп картофельный с консервой	1\250	166,98	8,60	8,38	14,30							
М 2017*, № 291	Котлета говяжья по(Домашнему)	1\100	211,40	14,20	11,40	13,00							
сбор 2004 г м.№698	Напиток лимонный витаминизированный	1\200	106,00	0,10	0,00	26,40							
Н 2020****, № 54-7хи-2020	Макаронные изделия отварные см	1\200	201,96	6,60	5,40	31,74							
Промышленый выпуск	Хлеб ржаной	1\40	91,96	2,24	0,44	19,76							
Промышленый выпуск	Хлеб пшеничный	1\40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	<b>Итого обед:</b>		<b>876,30</b>	<b>34,96</b>	<b>25,98</b>	<b>125,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1\850</b>											
<b>Полдник</b>													
м 2017 с№143,№130	Рагу из овощей	1\180	240,60	3,00	18,84	14,76							
Н 2020****, № 54-7хи-2020	Чай с/с с лимоном	1\200	81,40	1,42	1,60	12,50							
Промышленый выпуск	Хлеб 1/2 с 1/20	1\20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	<b>Итого полдник</b>		<b>367,98</b>	<b>5,54</b>	<b>20,66</b>	<b>37,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1\400</b>											
	<b>Итого за день</b>		<b>1836,23</b>	<b>52,88</b>	<b>63,25</b>	<b>250,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М

\*\* Сборник рецептов на продукцию для питания детей и дошкольных образовательных

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню  
приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ СОШ №1  
2021-2022 учебный год  
11\18 лет

3 День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: зима-весна

рецептуры и обозначения	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	энергетич. вч.	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
М 2017*, № 1	Запеканка из творога со сгущенкой, повидлом	100(10)10	189,18	12,14	8,47	16,09	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышленный выпуск	Фрукты цитрусовые (бананы)	1/220	207,90	3,30	1,10	46,20	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>614,68</b>	<b>19,04</b>	<b>9,89</b>	<b>113,37</b>							
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/580</b>					<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>
	<b>Обед</b>												
гид №550-16	Салат( Свежесть)	1/60	40,49	0,74	3,04	2,46							
М 2017*, № 102	Суп картофельный с макаронами изделиями	1/250	97,47	2,50	2,75	15,68							
М №2017 г	курица на супа	1/25	29,40	4,33	1,86	0,36							
М 2017*, № 291	Гуляш говяжий	50/50	153,92	5,32	14,10	1,45							
м 2017 №303	каша гречневая вязкая см	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60							
Н 2020****, № 54-7эл-2020	кнесь плод ягодный	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76							
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	<b>Итого обед:</b>		<b>771,32</b>	<b>23,65</b>	<b>28,51</b>	<b>105,99</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/895</b>											
	<b>Полдник</b>												
Промышленный выпуск	Кисломолочные продукты (йогурт)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40							
Промышленный выпуск	булочка сладкая	1/50	169,50	4,00	4,70	27,80							
	<b>Итого полдник:</b>		<b>271,30</b>	<b>9,80</b>	<b>9,70</b>	<b>36,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/250</b>											
	<b>Итого за день:</b>		<b>1657,30</b>	<b>52,49</b>	<b>48,10</b>	<b>255,56</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>

\*Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М

\*\* Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню  
приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ СОШ №1  
2021-2022 учебный год  
11\18 лет

4 День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: зима-весна

№ рецептуры и обозначения	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	энергет. знач.	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
М 2017*, № 174	Каша молочная из пшеницы с мажливочным	1\180	267,20	7,44	9,48	38,40	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
м2017№209	яйцо кур отварное	1\40	62,84	5,08	4,60	2,80	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
м2004№693	какао с м/с сахаром	1\200	118,50	4,08	3,54	17,58	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
пром. выпуск	печенье сахарное	2\20	166,32	3,00	3,92	29,76							
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1\20	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1\40	45,98	1,12	0,22	9,88							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>706,82</b>	<b>21,84</b>	<b>21,98</b>	<b>108,30</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1\490</b>											
<b>Обед</b>													
М 2017*, № 23	Салат из св. овощей огур помидор	1\60	46,74	0,66	3,70	2,70							
М 2017*, № 82	Борщ с картоф. с капустой со сметаной	10\250	94,03	1,75	4,87	10,80							
М№2017 г	Говядина на супе	1\10	36,80	1,24	0,16	7,60							
м2017№209	Рис отваренный	1\180	239,84	4,36	5,16	43,99							
М 2017*, № 229	Рыба, тушеное в томат. с овощами	1\100	98,75	9,75	4,95	3,80							
Н 2020****, № 54-7кл-2020	Коктейль из смеси сухофруктов	1\200	124,00	0,60	0,00	31,40							
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1\40	91,96	2,24	0,44	19,76							
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1\40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	<b>Итого обед:</b>		<b>825,72</b>	<b>23,60</b>	<b>19,60</b>	<b>139,73</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1\890</b>											
<b>Полдник</b>													
м 2017 г №174	Каша ячневая молочная из ячневой крупы	1\180	243,60	6,20	9,40	33,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Промышленн ый выпуск	Хлеб 1\2 с	1\40	91,96	2,24	0,44	19,76							
№204 684	Чай бл.	1\200	2,82	0,40	0,10	0,08							
	<b>Итого полдник:</b>		<b>335,56</b>	<b>8,44</b>	<b>9,84</b>	<b>53,36</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1\670</b>											
	<b>Итого за день:</b>		<b>1868,10</b>	<b>53,88</b>	<b>51,42</b>	<b>301,39</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>

\*Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М

\*\* Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню  
приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ СОШ №1  
2021-2022 учебный год  
11\18 лет

5 День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: зима-весна

№ рецептуры и обозначения	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергет. знач.	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
М 2017*, № 1	каша жидкая молочная из манной крупы	1\180	237,72	5,00	8,80	34,70	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	кофейный напиток	1\200	152,00	2,50	3,60	28,70	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышленн ый выпуск	Фрукты цитрусовые (груша)	1\220	100,10	0,88	0,66	22,66	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1\20	45,98	1,12	0,22	9,88							
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1\40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>629,40</b>	<b>12,50</b>	<b>13,60</b>	<b>115,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1\660</b>											
	<b>Обед</b>												
М 2017*, № 67	огурец свежий	1\21	2,20	0,14	0,06	1,24							
М№2017 г	Говядина на супа	1\10	36,80	1,24	0,16	7,60							
М 2017*, № 102	Рассольник Ленинградский со сметаной	10\250	115,75	2,38	6,25	12,50							
м 2017 №303	жаркое по домашнему	1\200	245,29	17,77	9,78	21,56							
пром выпуск	сок фрукт в ассортименте	1\200	134,40	0,60	0,00	33,00							
Промышленн ый выпуск	Хлеб ржаной	1\40	91,96	2,24	0,44	19,76							
Промышленн ый выпуск	Хлеб пшеничный	1\40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	<b>Итого обед:</b>		<b>729,00</b>	<b>27,37</b>	<b>17,01</b>	<b>115,34</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1\770</b>											
	<b>Полдник</b>												
м204№699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1\200	101,20	0,10	0,00	25,20							
Промышленн ый выпуск	Хлебобулочное изделие (Вагрушка)	1\75	253,80	6,00	7,00	41,70							
	<b>Итого полдник:</b>		<b>355,00</b>	<b>6,10</b>	<b>7,00</b>	<b>66,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1\275</b>											
	<b>Итого за день:</b>		<b>1704,40</b>	<b>45,97</b>	<b>37,61</b>	<b>297,86</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М

\*\* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню  
приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ СОШ №1  
2021-2022 учебный год  
11\18 лет

6 День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон:зима-весна

№ рецептуры и обозначения	Пример вида, наименование блюда	Масса порции	энергетич.	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
М 2017*, № 1	Бутерброд с маслом сливочным	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017*, № 174	Сыр порционный	1/20	68,70	5,25	5,30	0,00	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Чай с сахаром, лимонном	1/200	81,40	1,42	1,60	12,50	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленный выпуск	Суп молочный с макарон изделиями	1/180	148,39	5,04	5,69	17,76							
Промышленный выпуск	Йогурт нежирный	1/100	84,80	2,50	1,20	16,00							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>565,68</b>	<b>17,69</b>	<b>21,50</b>	<b>71,03</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/560</b>											
<b>Обед</b>													
М 2017*, № 45	Салат из сырых овощей	1/60	44,24	0,66	3,60	2,30							
М 2017*, № 102	Суп картофельный с клецками	1/250	130,40	3,50	4,60	18,75							
М №2017 г	Говядина на супа	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60							
М 2017*, № 291	говядина тушенная с капустой	1/200	259,33	30,56	11,78	7,78							
Н 2004 №701	Напиток яблочный витаминизированный	1/200	106,00	0,10	0,00	26,40							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76							
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	<b>Итого обед:</b>		<b>718,09</b>	<b>41,30</b>	<b>20,90</b>	<b>102,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/800</b>											
<b>Полдник</b>													
м 2017 г №174	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/180	243,60	6,20	9,40	33,60							
м 2004 г №684	чай Фаскара	1/200	2,82	0,40	0,10	0,08							
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	<b>Итого полдник:</b>		<b>292,40</b>	<b>7,72</b>	<b>9,72</b>	<b>43,56</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/420</b>											
	<b>Итого за день:</b>		<b>1576,17</b>	<b>66,71</b>	<b>52,12</b>	<b>216,86</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М

\*\* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню  
приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ СОШ №1  
2021-2022 учебный год  
11\18 лет

7 День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: зима-весна

рецептуры и обозначения	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Энергет. вч. ккал/100г	Пищевые вещества (г)			Витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Н 2020 №54-6 гн	Чай с молоком с сахаром	1/200	53,00	1,50	1,40	8,60	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2017*, № 174	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	1/180	222,00	5,20	9,60	28,70	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышленый выпуск	Фрукт (апельсин)	1/220	83,16	1,98	0,44	17,82	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленый выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84							
Промышленый выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	73,55	0,60	3,95	8,90							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>478,51</b>	<b>10,78</b>	<b>15,55</b>	<b>73,86</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/490</b>											
<b>Обед</b>													
М 2017*, № 112	Салат (Степной)	1/60	62,28	1,68	5,16	2,28							
М 2017*, № 102	Суп картофельный с капустой с куриней	1/250	97,47	2,50	2,75	15,68							
м2017	Каша гречневая вязкая	1/180	174,48	5,52	6,00	24,60							
М№2017 г	Курица на суза	1/25	29,40	4,33	1,86	0,36							
пром выпуск	Тефтели мясные	1/100	191,60	14,50	10,80	9,10							
Н 2020****, № 54-7кн-2020	Компот из смеси сухофруктов	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40							
Промышленый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76							
Промышленый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	<b>Итого обед:</b>		<b>864,79</b>	<b>34,37</b>	<b>27,33</b>	<b>122,86</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/795</b>											
<b>Подник</b>													
Промышленый выпуск	Кисломолочные продукты (йогурт)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Промышленый выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70							
	<b>Итого подник:</b>		<b>355,60</b>	<b>11,80</b>	<b>12,00</b>	<b>50,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1/275</b>											
	<b>Итого за день:</b>		<b>1698,90</b>	<b>56,95</b>	<b>54,88</b>	<b>246,82</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>

\*Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М

\*\* Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню  
приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ СОШ №1  
2021-2022 учебный год  
11\18 лет

8 День: среда  
Неделя: вторая  
Сезон: зима-весна

№ рецептуры и обозначения	Прием пищи, наименование блюда	Масса порция	Энергет. вч.	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
м2017 1	Бутерброд с маслом	1/40	136,41	2,36	7,49	14,89	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
Н 2020****, № 54-7хн-2020	Макаронные изделия отварные с маслом	1/200	134,40	0,60	0,00	33,00	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004****, № 684	Чай с сахаром	1/200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышленый выпуск	Кисломолочный продукт (Йогурт нежирный)	1/100	84,80	2,50	1,20	16,00							
Промышленый выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>526,41</b>	<b>7,56</b>	<b>8,85</b>	<b>105,13</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>
	<b>Суммарный выход блюда:</b>	<b>1/490</b>											
	<b>Обед</b>												
М 2017*, № 42	Салат из сырых овощей	1/60	44,24	0,66	3,60	2,30							
МН/2017 г	Говядина на супе	1/10	36,80	1,24	0,16	7,60							
М 2017*, № 88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	1/250	82,75	1,75	4,95	7,80							
Промышленый выпуск	котлета рыбная	1/100	139,16	16,24	7,80	0,90							
м2017№310	картофель отварной	1/180	170,80	3,40	5,20	27,60							
м204№699	Напиток апельсиновый, витаминизированный	1/200	101,20	0,10	0,00	25,20							
Промышленый выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76							
Промышленый выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого обед:</b>		<b>716,27</b>	<b>27,97</b>	<b>18,87</b>	<b>108,54</b>							
	<b>Суммарный выход блюда:</b>	<b>1/710</b>											
	<b>Полдник</b>												
Промышленый выпуск	Кисломолочные продукты (биокефир)	1/200	163,40	5,20	5,00	24,40							
Промышленый выпуск	Хлебобулочное изделие (Ватрушка)	1/75	253,80	6,00	7,00	41,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого полдник:</b>		<b>417,20</b>	<b>11,20</b>	<b>12,00</b>	<b>66,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюда:</b>	<b>1/275</b>											
	<b>Итого за день:</b>		<b>1659,88</b>	<b>46,73</b>	<b>39,72</b>	<b>279,77</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М

\*\* Сборник рецептов на продукцию для питания детей и дошкольных образовательных

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню  
приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ СОШ №1  
2021-2022 учебный год  
11,18 лет

9 День: четверг  
Неделя: вторая  
Сезон: зима-весна

рецептура и объемность	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергет. вч. ккал/100г	Пищевые вещества (г)			витамины						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
М 2017*, № 210	Омлет натур	1/140	281,20	11,90	24,80	2,60	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
М 2004***, № 684	Кофейный напиток	1/200	91,10	3,80	3,50	11,10	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/20	46,80	1,50	0,16	9,84							
Промышлен- ный выпуск	Булочка сладкая	1/50	253,80	6,00	7,00	41,70							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>672,90</b>	<b>23,20</b>	<b>35,46</b>	<b>65,24</b>	<b>0,05</b>	<b>0,86</b>	<b>42,81</b>	<b>108,00</b>	<b>109,96</b>	<b>28,23</b>	<b>0,35</b>
	<b>Суммарный выход блюда:</b>	<b>1/530</b>											
	<b>Обед</b>												
М 2017*, № 42	Салат из белокочанной капусты	1/60	35,90	0,80	1,90	3,90							
М 2016*, № 95	Суп картофельный с консервой	1/250	166,98	8,60	8,38	14,30							
М 2017	картофельное пюре	1/180	200,28	3,72	11,00	21,60							
М 2017*, № 291	гуляш говяжий	1/100	307,83	10,64	28,19	2,89							
Н 2020****, № 54-7хп- 2020	Кнись плод ягодный	1/200	90,00	0,00	0,00	22,00							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1/40	91,96	2,24	0,44	19,76							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	<b>Итого обед:</b>		<b>986,55</b>	<b>29,00</b>	<b>50,23</b>	<b>104,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюда:</b>	<b>1/870</b>											
	<b>Полдник</b>												
Промышлен- ный выпуск	Кисломолочные продукты (йогурт)	1/200	101,80	5,80	5,00	8,40							
Промышлен- ный выпуск	Конфета	1/15	73,55	0,60	3,95	8,90							
	<b>Итого полдник</b>		<b>175,35</b>	<b>6,40</b>	<b>8,95</b>	<b>17,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюда:</b>	<b>1/215</b>											
	<b>Итого за день</b>		<b>1834,80</b>	<b>58,60</b>	<b>94,64</b>	<b>186,67</b>	<b>0,05</b>	<b>0,86</b>	<b>42,81</b>	<b>108,00</b>	<b>109,96</b>	<b>28,23</b>	<b>0,35</b>

\*Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М

\*\* Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных

\*\*\* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при

\*\*\*\*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов.

Основное меню  
приготавливаемых блюд  
для учащихся МОУ СОШ №1  
2021-2022 учебный год  
11\18 лет

10 День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: зима-весна

рецептура и объемы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергет. ич.	Пищевые вещества (г)			ВИТАМИНЫ						
				Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
М 2017*, № 84	Каша жидкая молочная (Дружба)	1\180	211,20	5,76	7,20	30,84	0,02	0,00	0,01	31,62	96,00	17,10	0,63
М 2004***, № 684	Чай с сахаром	1\200	124,00	0,60	0,00	31,40	0,05	0,86	42,81	96,00	101,96	22,23	0,35
Промышлен- ный выпуск	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	1\220	100,10	0,88	0,66	22,66	0,00	0,00	0,00	12,00	8,00	6,00	0,00
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1\20	46,80	1,50	0,16	9,84							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1\20	45,98	1,12	0,22	9,88							
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>528,08</b>	<b>9,86</b>	<b>8,24</b>	<b>104,62</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1\640</b>											
	<b>Обед</b>												
М 2017*, № 67	Огурец св	1\21	2,20	0,14	0,06	1,24							
М 2017*, № 102	Рассольник Ленинградский со сметаной	10\250	115,75	2,38	6,25	12,50							
МЖ2017 г	Говядина на супе	1\10	36,80	1,24	0,16	7,60							
м2017	Рис припущенный	1\180	239,84	4,36	5,16	43,99							
пром выпуск	Голубцы лепные с соусом	1\100	143,50	5,00	5,50	18,50							
Н 2020****, № 54-7кн- 2020	Соевый натуральный	1\200	134,40	0,60	0,00	33,00							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб ржаной	1\40	91,96	2,24	0,44	19,76							
Промышлен- ный выпуск	Хлеб пшеничный	1\40	93,60	3,00	0,32	19,68							
	<b>Итого обед:</b>		<b>858,05</b>	<b>18,96</b>	<b>17,89</b>	<b>156,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1\850</b>											
	<b>Полдник</b>												
м204№699	Напиток апельсиновый, витаминизированный овсяный	1\200	101,20	0,10	0,00	25,20							
Промышлен- ный выпуск	Хлебобулочное изделие (Вагрушка)	1\75	253,80	6,00	7,00	41,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого полдник:</b>		<b>355,00</b>	<b>6,10</b>	<b>7,00</b>	<b>66,90</b>							
	<b>Суммарный выход блюд:</b>	<b>1\275</b>											
	<b>Итого за день:</b>		<b>1741,13</b>	<b>34,92</b>	<b>33,13</b>	<b>327,79</b>	<b>0,07</b>	<b>0,86</b>	<b>42,82</b>	<b>139,62</b>	<b>205,96</b>	<b>45,33</b>	<b>0,98</b>

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.