

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Индерка:
А.Р. Баншева
А.Р. Баншева



Меню приготовляемых блюд ДОЛ «Радуга при МБОУ СОШ с. Индерка

Возрастная категория 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Сыр полутвердый в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за завтрак		670	20,8	24,6	92,2	674,4	
обед	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,4	144,4	54-10с
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г
	Курица тушёная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	54-25м
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	100	1	5,2	3	62,7	54-5з
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,7	20	102,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	80	5,9	0,6	39,2	187,5	Пром.
полдник	Киви	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		1000	39	27,4	127,1	915,7	
Итого за завтрак и обед:		1670	59,8	52	219,3	1590,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	6,9	35,8	230,6	54-25к
	Джем фруктовый (абрикос) ⁵	30	0,2	0	21,6	86,9	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за завтрак		660	16,6	11	113	616,3	
обед	Суп из овощей	250	1,7	4,6	10,1	89	54-17с
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6	54-4г
	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м
	Салат из свежей капусты	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
полдник	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		950	40,4	38	111,7	951,4	
Итого за завтрак и обед:		1610	57	49	224,7	1567,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,8	47	343,6	54-6к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за завтрак		640	18,7	22,1	98,4	666,8	
обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,8	6,2	12,6	138	54-2с
	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		950	36,6	32,6	129,3	964	
Итого за завтрак и обед:		1590	55,3	54,7	227,7	1630,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	54-9к
	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	7,5	31,6	54-46гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за завтрак		645	21,6	19,9	105,9	689,3	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,2	54-1с
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г
	Тефтели из говядины паровые	120	16,4	14,2	10	234,2	54-8м
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
полдник	Банан	200	1,5	0,5	21,0	94,5	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		950	35,4	36,2	106,8	896,9	
Итого за завтрак и обед:		1595	57	56,1	212,7	1586,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,8	10,5	60	389,5	54-4г
	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119	54-15з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за завтрак		730	22,3	18,7	122,1	748,1	
обед	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,25	17	156,9	54-3с
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м
	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8	54-16з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
полдник	Банан	200	1,5	0,5	21,0	94,5	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		880	38	40,2	86,5	862,5	
Итого за завтрак и обед:		1610	60,3	58,9	208,6	1610,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за завтрак		640	17,9	18,9	86,9	590,6	
обед	Суп гороховый	250	8,2	5,7	20,2	166,4	54-8с
	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г
	Курица тушёная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	54-25м
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	100	1	5,2	3	62,7	54-5з
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
полдник	Вафли	60	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		950	39,6	25,2	121,9	876,9	
Итого за завтрак и обед:		1590	57,5	44,1	208,8	1467,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	14,1	42,9	341	54-9к
	Сыр полутвердый в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	54-1з
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за завтрак		645	21,9	20,8	95,9	658,5	
обед	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,2	54-1с
	Горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	54-21г
	Гуляш из говядины	120	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м
	Салат из свежей капусты	80	0,8	8,1	5,7	98,9	54-11з
	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	54-4хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
полдник	Кукурузные палочки	60	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		950	52,5	39,5	117,1	1034,6	
Итого за завтрак и обед:		1595	74,4	60,3	213	1693,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 8							
завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	250	13,8	10,5	60	389,5	54-4г
	Вафли	60	2,2	7	11,3	119	54-15з
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за завтрак		730	22,8	18,5	120,4	741,5	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,8	6,2	12,6	138	54-2с
	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,3	435,4	54-11м
	Салат из свежих помидоров и огурцов ²	80	0,8	4,1	2,4	50,1	54-5з
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
полдник	Киви	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Кисломолочный продукт (йогурт) ³	200	6,8	5	11	116,2	Пром.
Итого за обед		880	31,9	34,2	108,9	881,5	
Итого за завтрак и обед:		1610	54,7	52,7	229,3	1623	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9							
завтрак	Каша «Дружба»	250	6,3	7,3	30,1	211,1	54-16к
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за завтрак		740	23,5	23,9	88,3	662,2	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,1	2,6	22,6	127,5	54-7с
	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г
	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,5	8,9	7,5	176,6	54-11р
	Салат из белокочанной капусты ²	100	2,7	10,2	10,3	142,8	54-7з
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за обед		950	33,3	29,5	117	869,1	
полдник	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Конфеты	60	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Итого за завтрак и обед:		1690	56,8	53,4	205,3	1531,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры ¹
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10							
завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27к
	Джем фруктовый (абрикос) ⁵	30	0,2	0	21,6	86,9	Пром.
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
Итого за завтрак		660	16,4	11,6	119,8	651	
обед	Суп картофельный с клецками	250	5,7	4,1	14,2	116,9	54-6с
	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24,5	117,2	Пром.
полдник	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Сок, 0,2	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн
Итого за обед		880	38,1	38,7	92,6	871,8	
Итого за завтрак и обед:		1540	54,5	50,3	212,4	1522,8	

Средние показатели на ЗАВТРАКИ	676	20,2	19	104,2	669,87	
Средние показатели за ОБЕДЫ	934	38,4	34,1	111,8	912,4	
Средние показатели на ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ	1610	58,6	53,1	216	1582,3	

Примечание:

№ рецептуры¹ - номера рецептов из перечня блюд;

Овощи в нарезке, горошек зеленый² - допускается выдача иных овощей;

Кисломолочный напиток³ – допускается выдача различных кисломолочных напитков;

Фрукт⁴ - допускается выдача иных фруктов по сезону.