

Утверждаю:

Директор МБОУ Колушкинская СОШ

/А.Е.Недодаев /

М.П.



Перспективное меню
МБОУ Колушкинская СОШ
Осенне-зимний сезон
обед 12-18 лет
2023-2024 уч.год

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях »

Под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А. –М.:Делипринт, 2011

Обед осень-зима (12-18 лет)

1 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,48	20,9/1,05	107,2/72,4
Масло сливочное	15	0,08	12,3	0,15	112,5
Зелёный горошек	60	1,86	0,12	3,9	24
Итого	815	28,35	47,18	52	802,75
1 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
Котлеты мясные	100	15,55	11,55	15,7	228,75
Кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,48	20,9/1,05	107,2/72,4
Огурцы свежие	100	1	0,4	2,3	21
Итого	920	29,27	24	101,46	800,8
1 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26
Куры тушеные в соусе	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,48	20,9/1,05	107,2/72,4

Сыр	20	4,64	5,9	0	72,8
Итого	960	44,4	38,05	99,25	981,66
1 неделя четверг					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Рыба, тушенная в соусе	100	13,87	7,85	6,53	150
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7
Салат из квашенной капусты	100	1,92	3	5,07	51,42
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,48	20,9/1,05	107,2/72,4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	64,2
Итого	920	29,75	23,44	99,17	744,67
1 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	30,93	22,89	36	310,66
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,48	20,9/1,05	107,2/72,4
Какао с молоком	200	1,52	5,72	25,49	145,2
Масло сливочное	15	0,08	12,3	0,15	112,5
Итого	775	42,89	43,3	100,73	852,71

2 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп - лапша домашняя	250	32,39	9,84	152,4	620,81
Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25
Огурцы свежие	100	1	0,4	2,3	21
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	64,2
			1,07/0,4		
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	8	20,9/1,05	107,2/72,4
Итого	840	64,48	33,04	246,02	1356,86
2 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,34	2,84	17,14	104,75
Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9
Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,1	73,2
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
			1,07/0,4		
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	8	20,9/1,05	107,2/72,4
Масло сливочное	5	0,08	12,3	0,15	112,5
Итого	815	28,63	50,41	61,85	871,95
2 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Шницель свиной с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
Каша пшеничная	200	8,8	5,84	47,02	284,94
Куриные голубцы в соусе	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25
			1,07/0,4		
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	8	20,9/1,05	107,2/72,4
Масло сливочное	5	0,08	12,3	0,15	112,5

Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,9	100,5
Итого	955	41,87	45,49	100,54	1043,64
2 неделя четверг					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	13,35	158,34
Рыба припущенная	100	7,65	1,01	3,18	52,5
Картофель отварной	180	4,2	6,2	23,88	153,36
Свекла отварная	100	1,43	6,09	8,36	93,9
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	8	20,9/1,05	107,2/72,4
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	955	25,51	23,75	84,72	633,7
2 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	33,64	22,81	20,52	421,2
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Масло сливочное	15	0,08	12,3	0,15	112,5
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	8	20,9/1,05	107,2/72,4
Итого	975	44,56	45,27	75,6	943,25