

Утверждаю:

Директор МБОУ Колушкинская СОШ

А.Е.Недодаев /

М.П.



Перспективное меню  
МБОУ Колушкинская СОШ  
Весенне-летний 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 весна-лето (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
<b>1 неделя четверг</b>					
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
Огурцы свежие	100	1	0,4	2,3	21
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6 6	1,07/0,4 48	20,9/1,05	107,2/72,4
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Итого	920	29,86	21	99,52	764,65
<b>1 неделя пятница</b>					
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 6	1,07/0,4 48	20,9/1,05	107,2/72,4
Какао с молоком	200	3,52	3,72	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 свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,4 8	20,9/1,05	107,2/72,4
Итого	840	64,6	33,2	249,14	1407,26
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	2,69	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
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,4 8	20,9/1,05	107,2/72,4
Масло сливочное	15	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	
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75
Каша пшеничная	200	8,8	5,84	47,02	284,94
Куры тушеные в соусе	100/100	22,4	18,23	7,03	281,25
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,4 8	20,9/1,05	107,2/72,4
Масло сливочное	15	0,08	12,3	0,15	112,5

Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,9	100,6
Итого	955	41,87	45,49	100,54	1043,64
<b>2 неделя четверг</b>					
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
Огурцы свежие	60	1	0,4	2,3	21
Хлеб пшеничный/ржаной	50/40	3,07/2,6	1,07/0,4 8	20,9/1,05	107,2/72,4
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Итого	880	24,88	18,06	78,66	620,8
<b>2 неделя пятница</b>					
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	1,07/0,4 8	20,9/1,05	107,2/72,4
Итого	775	44,66	45,27	76,6	943,25