

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ
«Ерцевская СШ им. С.И.Бочарова»
Приказ от 30 августа 2024г. № 85/о



Перспективное меню горячих завтраков и обедов муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
«Ерцевская средняя школа имени С.И.Бочарова»

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон: осенне - зимний

№ рецептуры по Сборникам рецептов	Наименование блюд	Выход			Углеводы, г	Калорийность, ккал
			Белки, г	Жиры, г		
1	2	3	4	6	8	9
Первый день						
	Завтрак					
120	Омлет натуральный	200/10	15,5	10,2	4,6	300
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	4,0	9,0	31,0	201
693	Какао с молоком	200	0,6	0,8	23,0	95
	Банан	150	0,9	0,3	18,5	89
	Итого:	615	21,0	20,3	77,1	685
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	100	2,1	3,0	5,3	75
132	Рассольник «Ленинградский»	250	4,0	6,2	19,9	140
205	Котлета рубленая из птицы	100	14,0	15,0	12,1	170
297	Каша рисовая рассыпчатая	200/10	5,0	5,2	37,0	280
639(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	20,5	123
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	930	30,1	30,6	122,0	913
	Всего:		51,1	50,6	199,1	1598
Второй день						
	Завтрак					
388	Котлета рыбная	100	13,0	11,0	14,0	260
520(3)	Картофельное пюре	200	2,1	5,5	22,7	187
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	22,1	94

	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	560	22,5	20,5	86	666
	Обед					
20	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,8	4,5	3,2	63
109	Суп-пюре из гороха с гренками	250/10	7,9	6,7	30,8	222
2.81	Печень тушеная в сметанном соусе	110	12,8	10,1	4,0	164
332	Макаронные изделия отварные	200/10	3,0	6,1	39,2	265
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20,4	79
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	940	29,1	28,6	124,8	918
	Всего:		51,6	49,1	210,8	1584
Третий день						
	Завтрак					
	Кукуруза консервированная	100	1,0	1,5	3,7	80
482	Плов из курицы	250	12,5	15,0	35,2	400
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
630	Чай с молоком и сахаром	200	2,1	2,5	12,8	62
	Итого:	610	20,1	20,2	78,9	667
	Обед					
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,4	3,0	14,0	85
135	Суп из овощей	250	2,2	4,2	19,6	104
288	Запеканка капустная с	300	21,6	21,8	35,8	456

	мясом					
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	19,2	70
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	910	29,9	30,3	115,8	840
	Всего:		50,0	50,5	194,7	1507
четвертый день						
	Завтрак					
366	Запеканка из творога	200/30	17,0	18,5	39,4	470
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	9,3	38
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Мандарин	70	0,0	0,0	9,2	26
	Итого:	560	21,7	19,7	85,1	659
	Обед					
24	Салат «Мозайка»	100	1,6	6,5	9,1	114
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	6,7	17,9	115
310	Суфле куриное	100/10	16,0	12,5	3,0	220
203	Картофель отварной с маслом	220/10	4,4	3,0	24,0	242
275	Кисель из повидла (джема)	200	0,1	0,0	34,8	135
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	950	29,1	29,9	116,0	951
	Всего:		50,8	49,6	201,1	1610
пятый день						
	Завтрак					
431	Печень по-строгановски	110	12,4	11,5	2,9	170

297	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	3,5	6,7	36,5	310
693	Какао с молоком	200	0,6	0,8	23,0	95
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	580	21,0	20,2	89,6	700
	Обед					
71	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	9,0	66
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,5	5,6	19,1	170
217	Фрикадельки из кур	100/6	14,6	14,5	6,1	172
297	Каша рисовая рассыпчатая	200/10	5,0	5,2	37,0	280
701	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	20,1	94
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	926	28,1	29,2	118,5	907
	Всего:		49,1	49,4	208,1	1607
шестой день						
	Завтрак					
247	Огурец соленый	100	0,8	0,2	1,9	13
7	Овощи тушеные с мясом	245	16,3	21,4	34,0	409
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	Хлеб пшеничный, ржаной	35/35	5,2	1,4	31,8	125
	Итого:	615	22,5	23,0	76,8	583
	Обед					
246	Помидор свежий	100	1,4	0,3	3,1	26
110	Борщ с капустой и картофелем	250	3,4	6,6	19,0	133
173	Котлета «Студенческая»	100	14,3	14,2	11,7	195

332	Макаронные изделия отварные	200/10	3,0	6,1	39,2	265
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	20,5	123
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	920	27,1	28,4	120,7	867
	Всего:		49,6	51,4	197,5	1450
седьмой день						
	Завтрак					
280	Оладьи с молоком сгущенным	200/30	18,2	18,4	69,2	543
692	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	2,1	2,1	18,5	90
	Яблоко	120	0,2	0,0	8,0	46
	Итого	550	20,5	20,5	95,7	679
	Обед					
229	Зеленый горошек	100	1,1	1,8	8,2	90
132	Рассольник «Ленинградский»	250	4,0	6,2	19,9	140
250	Рыба, запеченая с картофелем	300	20,1	18,1	29,9	364
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,7	127
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	910	30,4	27,6	114,9	846
	Всего:		50,9	48,1	210,6	1525
восьмой день						
	Завтрак					
163	Котлета «Здоровье»	100	10,2	12,0	8,0	220
297	Каша рисовая рассыпчатая	200/10	5,0	5,2	37	280
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	Хлеб	30/30	4,5	1,2	27,2	125

	пшеничный, ржаной					
	Итого:	570	19,9	18,4	81,3	661
	Обед:					
45	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	7,6	86
135	Суп из овощей	250	2,2	4,2	19,6	104
180	Пельмени ленивые с овощами	240/10	22,2	21,4	30,6	401
275	Кисель из повидла (джема)	200	0,1	0,0	34,8	135
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	860	30,6	31,8	119,8	851
	Всего:		50,5	50,2	201,1	1512
девятый день						
	Завтрак					
487	Кура отварная	100	12,2	12,0	1,0	190
332	Макаронные изделия отварные	200/10	3,0	6,1	39,2	265
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	9,3	38
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	570	19,9	19,3	76,7	618
	Обед					
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,7	7,3	12,8	116
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,5	6,7	17,9	115
430	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	250/50	20,9	15,4	36,8	433
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	20,4	79

	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	910	29,7	30,6	115,1	868
	Всего:		49,6	49,9	191,8	1486
десятый день						
	Завтрак					
437	Гуляш	100	11,0	10,6	3,9	190
297	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	3,5	6,7	36,5	310
693	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого	570	19,2	18,5	76,7	661
	Обед					
56	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	100	1,6	5,1	6,7	89
34	Свекольник	250	3,0	6,3	20,0	138
302	Птица тушеная в соусе с овощами	230	20,1	15,8	26,6	335
385	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,3	0,1	34,4	136
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	840	29,5	28,5	114,9	823
	Всего:		48,7	47,0	191,6	1484