



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Русская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза М.Н. Алексеева

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

**Возрастная категория : с 12 лет и
старше**

Осенне-зимний период

Меню разработано по "Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания при образовательных школах"
под общей редакцией В.Т.Лапшиной, 2004 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
обед	борщ с картофелем и капустой	250	1,9	6,7	10,8	111,1	110
	каша рассыпчатая (пшеничная)	180	5,8	3,6	30,0	175,9	297
	Салат из белокачанной капусты	100	4,3	2,5	40,2	135,0	43
	хлеб пшеничный	120	6,5	0,8	39,0	193,6	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,4	94,2	639
итого за обед		922	23,7	16,1	149,6	889,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	я	ры
Неделя 1 День 2							
обед	Уха с перловой крупой	250	2,8	10,0	23,1	187,0	181
	жаркое по -домашнему	280	32,0	26,0	30,0	326,0	436
	соленый огурец	100	0,5	0,1	1,0	7,8	к/к
	хлеб пшеничный	120	6,5	0,8	39,0	193,6	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
итого за обед		1022	34,3	21,4	145,5	990,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	я	ры
Неделя 1 День 3							
обед	суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	139
	макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	332
	винегрет овощной	100	14,0	10,1	6,8	124,0	71
	хлеб пшеничный	120	9,7	1,2	58,6	290,4	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,3	88,0	648
итого за обед		922	34,3	21,4	145,5	1334,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
обед	рассольник ленинградский	250	3,0	4,5	20,1	135,0	132
	каша рассыпчатая (гречневая)	180	7,3	7,7	46,2	281,5	297
	котлеты рубленые из птицы или кролика с гарниром	100	18,6	13,5	18,2	271,0	498
	Салат из квашеной капусты	100	2,8	6,8	34,5	175,9	45
	хлеб пшеничный	120	6,5	0,8	39,0	193,6	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,1	0,0	21,4	94,2	638
итого за обед		1022	42,9	34,8	146,3	1331,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
обед	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0	139
	каша рассыпчатая (рисовая)	180	5,8	3,6	30,0	175,9	518
	Салат из белокачанной капусты	100	4,3	2,5	40,2	135,0	43
	хлеб пшеничный	120	9,7	1,2	58,6	290,4	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
итого за обед		922	42,1	25,2	170,7	997,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
обед	борщ с картофелем и капустой	250	1,9	6,7	10,8	111,1	110
	макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	332
	рыба, тушеная в томате с овощами	100	17,5	2,4	0,3	121,8	374
	соленый огурец	100	0,5	0,1	1,0	7,8	к/к
	хлеб пшеничный	120	9,7	1,2	58,6	290,4	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,4	94,2	639
итого за обед		1022	35,2	21,0	151,5	1007,5	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
обед	суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	250	2,9	2,5	21,0	120,0	139
	каша рассыпчатая (рисовая)	180	5,8	3,6	30,0	175,9	518
	Салат из белокачанной капусты	100	4,3	2,5	40,2	135,0	43
	хлеб пшеничный	120	6,5	0,8	39,0	193,6	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,1	0,0	21,4	94,2	638
	итого за обед		922	35,2	21,0	151,5	898,7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
обед	суп картофельный с крупой(рис)	250	2,3	7,7	15,4	117,6	138
	каша рассыпчатая (гречневая)	180	7,3	7,7	46,2	281,5	297
	печень, тушенная в соусе	100	17,4	11,6	7,1	162,3	439
	Салат из квашеной капусты	100	2,8	6,8	34,5	175,9	45
	хлеб пшеничный	120	9,7	1,2	58,6	290,4	к/к
	хлеб ржаной	72	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
итого за обед		1022	34,3	21,4	145,5	1319,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
обед	суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167,0	139
	каша рассыпчатая (пшеничная)	180	5,8	3,6	30,0	175,9	297
	винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124,0	71
	хлеб пшеничный	120	4,9	0,6	92,3	145,2	к/к
	хлеб ржаной	72	6,24	1,44	19,2	120	к/к
	сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,3	88,0	к/к
	итого за обед		922	38,4	28,2	154,4	966,6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
обед	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21,0	120,0	139
	плов из птицы или кролика	280	30,0	15,0	32,0	368,0	492
	солёный огурец	100	1,0	0,0	1,0	10,0	к/к
	хлеб пшеничный	50	4,1	0,5	27,1	140,2	к/к
	хлеб ржаной	48	6,24	1,44	19,2	120	к/к
	компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0,0	21,4	94,2	639
	итого за обед		928	44,3	19,4	121,7	852,4