



Утверждаю:
МБОУ Русской СОШ
им.М.Н.Алексеева
Г.В.Колинько

Приказ № от 01.09.26г

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 , для многодетных семей и
детей участников СВО**

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	N 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	90	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		940	23,7	16,1	149,6	889,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	90	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	1040	34,3	21,4	145,5	990,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	90	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	кондитерское изделие	20	1,8	10,2	25,4	195,0	к/к
	сок фруктовый	200	1,0	0,0	21,3	88,0	648
итого за обед		960	34,3	21,4	145,5	1334,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая	N 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	90	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		1040	42,9	34,8	146,3	1331,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая	N 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	90	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	фрукты	100	2	0	22	89	к/к
	напиток апельсиновый или лимонный	200	0,1	0,0	25,2	96,0	699
итого за обед		1040	42,1	25,2	170,7	1086,3	

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	90	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		1040	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 (пшеничная)	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	90	9,36	2,16	28,8	180	к/к
	фрукты	100	2	0	22	89	к/к
	компот из плодов или ягод сушеных	200	0,1	0,0	21,4	94,2	638
итого за обед		1040	35,2	21,0	151,5	987,7	