«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы: Н.В.Петрова

**МЕНЮ приготавливаемых блюд для школьников на 2023-2024 учебный год.**

**Возрастная категория: 12-18 лет.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюда | Вес  блюда, гр. | Пищевые вещества | | | Энергетическая  ценность | № рец.блюд | Цена |
| белки | жиры | углеводы |

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Щи со свежей капустой с картофелем | 250/12.5 | 0.1 | 0.17 | 7.55 | 34.1 | 12 | 40=00 |
| Греча отварная | 150 | 5.1 | 1.15 | 29.85 | 138 | 463 | 30=00 |
| Котлета из свинины | 50 | 68 | 22.85 | - | 233 | 416 | 30=00 |
| Хлеб ржаной пшеничный | 20 | 1.38 | 0.24 | 9.32 | 41.6 | ГОСТ 31807 | 2=70 |
| Соус красный основной | 50 | 2.24 | 3.39 | 5.89 | 61.55 | 528 | 5=00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 68 | 628 | 5=00 |
| Итого за обед | 732.5 | 76.82 | 27.8 | 66.61 | 576.25 | - | 112=70 |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картоф. с макарон. изделиями | 250/12.5 | 2.91 | 2.29 | 21.02 | 116.39 | 148 | 35=00 |
| Макароны отварные | 150 | 1.08 | 0.19 | 18.15 | 204.78 | 469 | 30=00 |
| Тефтели с рисом | 60 | 10.3 | 9.5 | 16.9 | 184 | 416 | 30=00 |
| Хлеб ржаной пшеничный | 20 | 1.38 | 0.24 | 9.32 | 41.6 | ГОСТ 31807 | 2=70 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 68 | 628 | 5=00 |
| Итого за обед | 692.5 | 15.67 | 12.22 | 79.39 | 614.77 |  | 102=70 |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картоф. с мясными фрикадельками | 250/12.5 | 16.5 | 10.4 | 19.8 | 245 | 135 | 35=00 |
| Рис отварной | 150 | 3.66 | 5.12 | 33.84 | 187.53 | 463 | 30=00 |
| Зраза с луком | 60 | 8.69 | 22.84 | 1.8 | 247.15 | 243 | 35=00 |
| Хлеб ржаной пшеничный | 20 | 1.38 | 0.24 | 9.32 | 41.6 | ГОСТ 31807 | 2=70 |
| Соус красный основной | 50 | 2.24 | 3.39 | 5.89 | 61.55 | 528 | 5=00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 68 | 628 | 5=00 |
| Итого за обед | 742.5 | 32.47 | 41.99 | 84.65 | 850.83 |  | 112=70 |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ с капустой и картофелем | 250/12.5 | 4.8 | 5.1 | 9.7 | 106.3 | 110 | 40=00 |
| Картофельное пюре | 150 | 2.96 | 2.69 | 20.76 | 120.03 | 472 | 33=00 |
| Котлета рыбная | 50 | 6.1 | 1.8 | 3.1 | 53 | 324 | 35=00 |
| Хлеб ржаной пшеничный | 20 | 1.38 | 0.24 | 9.32 | 41.6 | ГОСТ 31807 | 2=70 |
| Соус красный основной | 50 | 2.24 | 3.39 | 5.89 | 61.55 | 528 | 5=00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 68 | 628 | 5=00 |
| Итого за обед | 732.5 | 17.48 | 13.22 | 62.77 | 450.48 |  | 120=70 |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рассольник с мясом | 250/12.5 | 7.2 | 6.3 | 11.8 | 126.7 | 128 | 40=00 |
| Макароны отварные | 150 | 1.08 | 0.19 | 18.15 | 204.78 | 469 | 30=00 |
| Биточек куриный | 50 | 8.1 | 1.7 | 6.0 | 72.0 | 461 | 30=00 |
| Хлеб ржаной пшеничный | 20 | 1.38 | 0.24 | 9.32 | 41.6 | ГОСТ 31807 | 2=70 |
| Соус красный основной | 50 | 2.24 | 3.39 | 5.89 | 61.55 | 528 | 5=00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 68 | 628 | 5=00 |
| Итого за обед | 732.5 | 20 | 11.82 | 65.16 | 574.63 |  | 112=70 |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Щи из свежей капусты | | 250/10 | 1.6 | | | 5.2 | 8.3 | | 87 | | 167 | | 35=00 | |
| Рис отварной | 150 | | | 3.66 | 5.12 | | | 33.84 | | 187.53 | | 463 | | 30=00 |
| Бифштекс рубленый | 75 | | | 8.69 | 22.84 | | | 1.8 | | 247.15 | | 243 | | 50=00 |
| Хлеб ржаной пшеничный | 20 | | | 1.38 | 0.24 | | | 9.32 | | 41.6 | | ГОСТ 31807 | | 2=70 |
| Чай с сахаром | 200 | | | 0 | 0 | | | 14 | | 68 | | 628 | | 5=00 |
| Итого за обед | 692.5 | | | 15.33 | 33.40 | | | 67.26 | | 631.28 | |  | | 122=70 |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 8.6 | 8.41 | 14.33 | 172.25 | 140 | 45=00 |
| Картофельное пюре | 150 | 2.96 | 2.69 | 20.76 | 120.03 | 472 | 33=00 |
| Тефтели с рисом | 60 | 10.3 | 9.5 | 16.9 | 184 | 416 | 30=00 |
| Хлеб ржаной пшеничный | 20 | 1.38 | 0.24 | 9.32 | 41.6 | ГОСТ 31807 | 2=70 |
| Овощи нарезанные (томаты) | 10 | 0.01 | 0.02 | 0.05 | 2.2 |  | 8=07 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 68 | 628 | 5=00 |
| Итого за обед | 730 | 25.48 | 24.23 | 81.2 | 647.43 |  | 123=77 |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный с горохом | 250/12.5 | 2.3 | 4.25 | 15.13 | 108 | 138 | 35=00 |
| Греча отварная | 150 | 5.1 | 1.15 | 29.85 | 138 | 463 | 30=00 |
| Котлета рыбная | 50 | 6.1 | 1.8 | 3.1 | 53 | 324 | 35=00 |
| Хлеб ржаной пшеничный | 20 | 1.38 | 0.24 | 9.32 | 41.6 | ГОСТ 31807 | 2=70 |
| Соус красный основной | 50 | 2.24 | 3.39 | 5.89 | 61.55 | 528 | 5=00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 68 | 628 | 5=00 |
| Итого за обед | 732.5 | 17.12 | 15.08 | 77.29 | 470.15 |  | 112=70 |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Каша пшенная | 200/10 | 8.25 | 11.25 | 25.8 | 233.8 | 33 | 35=00 |
| Булочка маковая | 100 | 8.5 | 6.8 | 67.4 | 53 | ГОСТ 31805 | 40=00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 68 | 628 | 5=00 |
| Итого за обед | 720 | 21.05 | 16.77 | 79.16 | 681.73 |  | 80=00 |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Борщ с капустой и картофелем | 250/12.5 | 4.8 | 5.1 | 9.7 | 106.2 | 110 | 40=00 |
| Картофельное пюре | 150 | 2.96 | 2.69 | 20.76 | 120.03 | 472 | 33=00 |
| Котлета свиная | 50 | 6.8 | 22.85 | - | 233 | 416 | 30=00 |
| Хлеб ржаной пшеничный | 20 | 1.38 | 0.24 | 9.32 | 41.6 | ГОСТ 31807 | 2=70 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 68 | 626 | 5=00 |
| Итого за обед | 672.50 | 13.22 | 10.23 | 55.74 | 379.35 |  | 110=70 |