



А.Д.Абдурахманова

МЕНЮ приготавливаемых блюд для школьников на 2024-2025 учебный год.  
Возрастная категория: 12-18 лет.

| Наименование блюда                 | Вес<br>блюда, гр. | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рец.блюд | Цена   |
|------------------------------------|-------------------|------------------|-------|----------|----------------------------|------------|--------|
|                                    |                   | белки            | жиры  | углеводы |                            |            |        |
| День 1                             |                   |                  |       |          |                            |            |        |
| Щи со свежей капустой с картофелем | 250/10            | 1.6              | 5.2   | 8.3      | 87                         | 167        | 45=00  |
| Картофельное пюре                  | 0.200             | 2.96             | 2.69  | 20.76    | 120.03                     | 472        | 35=00  |
| Котлета рыбная                     | 0.080             | 6.1              | 1.8   | 3.1      | 53                         | 324        | 56=00  |
| Хлеб ржаной пшеничный              | 20                | 1.38             | 0.24  | 9.32     | 41.6                       | ГОСТ 31807 | 3=00   |
| Соус красный основной              | 50                | 2.24             | 3.39  | 5.89     | 61.55                      | 528        | 6=00   |
| Чай с сахаром                      | 200               | 0                | 0     | 14       | 68                         | 628        | 5=00   |
| Итого за обед                      | 0.810             | 14.28            | 13.34 | 61.37    | 431.18                     | -          | 150=00 |

День 2

|                                     |          |       |       |       |        |            |        |
|-------------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------------|--------|
| Сул картоф. с мясными фрикадельками | 250/12.5 | 16.5  | 10.4  | 19.8  | 245    | 135        | 35=00  |
| Макаронны отварные                  | 0.200    | 1.08  | 0.19  | 18.15 | 204.78 | 469        | 30=00  |
| Бифштекс рубленый                   | 0.090    | 8.69  | 22.84 | 1.8   | 247.15 | 243        | 80=00  |
| Соус красный основной               | 0.050    | 2.24  | 3.39  | 5.89  | 61.55  | 528        | 6=00   |
| Хлеб ржаной пшеничный               | 20       | 1.38  | 0.24  | 9.32  | 41.6   | ГОСТ 31807 | 3=00   |
| Чай с сахаром                       | 200      | 0     | 0     | 14    | 68     | 628        | 5=00   |
| Итого за обед                       | 822,50   | 29.89 | 37.06 | 68.96 | 868.08 | -          | 158=00 |

День 3

|                              |          |       |       |       |        |            |        |
|------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------------|--------|
| Борщ с капустой и картофелем | 250/12.5 | 4.8   | 6.1   | 9.7   | 106.3  | 110        | 45=00  |
| Рис отварной                 | 0.200    | 3.66  | 5.12  | 33.84 | 187.53 | 463        | 30=00  |
| Гуляш из свинины             | 50/75    | 4.95  | 5.45  | 1.6   | 74.50  | 401        | 80=00  |
| Хлеб ржаной пшеничный        | 20       | 1.38  | 0.24  | 9.32  | 41.6   | ГОСТ 31807 | 3=00   |
| Чай с сахаром                | 200      | 0     | 0     | 14    | 68     | 628        | 5=00   |
| Итого за обед                | 807.50   | 14.79 | 15.91 | 68.46 | 477.93 | -          | 163=00 |

День 4

|                       |        |       |       |       |        |            |        |
|-----------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------------|--------|
| Рассольник с мясом    | 250/12 | 7.2   | 6.3   | 11.8  | 126.7  | 128        | 45=00  |
| Греча отварная        | 0.200  | 5.1   | 1.15  | 29.85 | 138    | 463        | 40=00  |
| Котлета из свинины    | 0.080  | 68    | 22.85 | 4.9   | 233    | 416        | 56=00  |
| Хлеб ржаной пшеничный | 20     | 1.38  | 0.24  | 9.32  | 41.6   | ГОСТ 31807 | 3=00   |
| Соус красный основной | 50     | 2.24  | 3.39  | 5.89  | 61.55  | 528        | 6=00   |
| Чай с сахаром         | 200    | 0     | 0     | 14    | 68     | 628        | 5=00   |
| Итого за обед         | 812    | 83.92 | 33.93 | 61.76 | 600.85 | -          | 155=00 |

День 5

|                          |       |       |       |         |        |            |        |
|--------------------------|-------|-------|-------|---------|--------|------------|--------|
| Суп с рыбными консервами | 0.250 | 8.6   | 8.41  | 14.33   | 172.25 | 140        | 45=00  |
| Картофельное пюре        | 0.200 | 2.96  | 2.69  | 20.76   | 120.03 | 472        | 35=00  |
| Тефтели с рисом          | 0.080 | 10.3  | 9.5   | 16.9    | 184    | 416        | 47=00  |
| Хлеб ржаной пшеничный    | 20    | 1.38  | 0.24  | 9.32    | 41.6   | ГОСТ 31807 | 3=00   |
| Соус красный основной    | 50    | 2.24  | 3.39  | 5.89    | 61.55  | 528        | 6=00   |
| Чай с сахаром            | 200   | 0     | 0     | 14      | 68     | 628        | 5=00   |
| Итого за обед            | 8000  | 25.48 | 24.23 | 7=81.20 | 647.43 |            | 141=00 |

День 6

|                             |          |      |      |       |        |            |        |
|-----------------------------|----------|------|------|-------|--------|------------|--------|
| Суп картофельный с бобовыми | 250/12.5 | 2.3  | 4.25 | 15.13 | 108    | 138        | 40=00  |
| Макаронные отварные         | 200      | 1.08 | 0.9  | 18.15 | 204.78 | 469        | 30=00  |
| Биточек куриный             | 0.080    | 8.1  | 1.7  | 6.0   | 72.0   | 461        | 56=00  |
| Соус красный основной       | 0.050    | 2.24 | 3.39 | 5.89  | 61.55  | 528        | 6=00   |
| Хлеб ржаной пшеничный       | 20       | 1.38 | 0.24 | 9.32  | 41.6   | ГОСТ 31807 | 3=00   |
| Чай с сахаром               | 200      | 0    | 0    | 14    | 68     | 628        | 5=00   |
| Итого за обед               | 812.50   | 15.1 | 9.77 | 68.49 | 555.93 |            | 140=00 |

| День 7                         |          |       |       |       |        |            |        |
|--------------------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------------|--------|
| Суп картоф.с макарон.изделиями | 250/12.5 | 2.91  | 2.29  | 21.02 | 116.39 | 148        | 35=00  |
| Жаркое по-домашнему            | 300/34   | 12.8  | 21.2  | 16.0  | 300.2  | 394        | 60=00  |
| Хлеб ржаной пшеничный          | 20       | 1.38  | 0.24  | 9.32  | 41.6   | ГОСТ 31807 | 3=70   |
| Чай с сахаром                  | 200      | 0     | 0     | 14    | 68     | 628        | 5=00   |
| Итого за обед                  | 816.5    | 17.09 | 23.73 | 60.34 | 526.19 |            | 103=00 |

| День 8        |       |       |       |       |        |  |        |
|---------------|-------|-------|-------|-------|--------|--|--------|
| Итого за обед | 816.5 | 17.09 | 23.73 | 60.34 | 526.19 |  | 103=00 |

| День 8                |        |       |       |       |        |            | 103=00 |
|-----------------------|--------|-------|-------|-------|--------|------------|--------|
| Щи из свежей капусты  | 250/10 | 1.6   | 5.2   | 8.3   | 87     | 167        | 45=00  |
| Рис отварной          | 0.200  | 3.66  | 5.12  | 33.84 | 187.53 | 463        | 30=00  |
| Бифштекс рубленый     | 0.090  | 8.69  | 22.84 | 1.8   | 247.15 | 243        | 78=00  |
| Хлеб ржаной пшеничный | 20     | 1.38  | 0.24  | 9.32  | 41.6   | ГОСТ 31807 | 3=00   |
| Соус красный основной | 50     | 2.24  | 3.39  | 5.89  | 61.55  | 528        | 6=00   |
| Чай с сахаром         | 200    | 0     | 0     | 14    | 68     | 628        | 5=00   |
| Итого за обед         | 820    | 17.57 | 36.79 | 73.15 | 692.87 |            | 167=00 |

| День 9 |  |  |  |  |  |  | 167=00 |
|--------|--|--|--|--|--|--|--------|
|--------|--|--|--|--|--|--|--------|

| День 9                |          |       |       |       |        |            | 02.01 | 167=00 |
|-----------------------|----------|-------|-------|-------|--------|------------|-------|--------|
| Рассольник с мясом    | 250/12.5 | 7.2   | 6.3   | 11.8  | 126.7  | 128        |       |        |
| Картофельное пюре     | 0.150    | 2.96  | 2.69  | 20.76 | 120.03 | 472        |       | 45=00  |
| Гуляш из свинины      | 75/100   | 4.95  | 5.45  | 1.6   | 74.50  | 401        |       | 35=00  |
| Хлеб ржаной пшеничный | 0.020    | 1.38  | 0.24  | 9.32  | 41.6   | ГОСТ 31807 |       | 80=00  |
| Чай с сахаром         | 200      | 0     | 0     | 14    | 68     | 628        |       | 3=00   |
| Итого за обед         | 807.5    | 16.49 | 14.68 | 57.48 | 430.83 |            |       | 5=00   |
| День 10               |          |       |       |       |        |            |       | 168=00 |

| День 10                  |       |       |       |       |        |            |  | 450.85 | 168=00 |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|------------|--|--------|--------|
| Суп с рыбными консервами | 0.250 | 8.6   | 8.41  | 14.33 | 172.25 | 140        |  | 45=00  |        |
| Макаронны отварные       | 0.200 | 1.08  | 0.19  | 18.15 | 204.78 | 469        |  | 30=00  |        |
| Котлета свиная           | 0.080 | 6.8   | 22.85 | -     | 233    | 416        |  | 56=00  |        |
| Соус красный основной    | 0.050 | 2.24  | 3.39  | 5.89  | 61.55  | 528        |  | 6=00   |        |
| Хлеб ржаной пшеничный    | 20    | 1.38  | 0.24  | 9.32  | 41.6   | ГОСТ 31807 |  | 3=00   |        |
| Чай с сахаром            | 200   | 0     | 0     | 14    | 68     | 626        |  | 5=00   |        |
| Итого за обед            | 800   | 81.30 | 35.08 | 66.59 | 781.18 |            |  | 145=00 |        |

Зав. производством, обществ...

46

Зав.производством общественного питания

М.А.Гаврилова

Повар

Л.Д.Иванова