

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Шуйской ОШ
Вяземского района Смоленской области


З.Д. Мирончук



МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД на 2022 – 2023 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя первая							
ДЕНЬ 1- понедельник							
Обед	Суп картофельный	300	2,81	3,39	19,97	121,50	200
	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	810	40,66	28,72	113,92	768,95	
ДЕНЬ 2- вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,25	290
	Гречка отварная	200	11,50	8,12	51,52	325,00	302
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	800	48,12	35,32	116,38	867,2	
ДЕНЬ 3 - среда							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Жаркое по-домашнему	100/200	9,78	14,10	19,88	326,2	436
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	800	24,94	21,02	86,36	607,15	
ДЕНЬ 4 – четверг							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	170
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,70	115,86	672,2	309
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	800	52,92	41,29	290,45	1157,97	
ДЕНЬ 5 – пятница							
Обед	Суп из овощей	250	2,10	7,48	11,69	122,96	202
	Печень свиная тушеная в соусе	120	15,91	10,58	3,14	192	261
	Картофель отварной	180	3,83	5,18	27,62	170,82	692
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ

	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого :	800	33,91	27,32	91,97	661,98	
Неделя вторая							
ДЕНЬ 6- понедельник							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Рыба тушёная в томатном соусе	100/75	16,18	9,42	7,84	180,00	486
	Пюре картофельное	180	3,91	11,54	22,67	217,8	128
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	855	38,05	30,06	95,96	702,85	
ДЕНЬ 7- вторник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Птица тушеная	100	22,40	18,23	7,03	281,25	290
	Рис отварной	200	4,80	5,76	50,04	271,40	302
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	800	41,42	32,96	114,9	813,6	
ДЕНЬ 8 - среда							
Обед	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	197
	Печень по-строгановски	75/75	24,90	16,63	10,14	231,87	690
	Макаронные изделия отварные	180	15,79	16,83	104,27	605,72	309
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	830	55,16	42,65	180,68	1135,54	
ДЕНЬ 9 - четверг							
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Рагу из птицы	100/200	9,08	14,56	20,3	296,5	489
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	800	24,24	21,48	86,78	577,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя вторая							
ДЕНЬ 10 - пятница							
Обед	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204
	Птица отварная	120	25,32	16,32	0,00	247,5	637
	Капуста тушеная	180	3,72	5,83	16,97	135,24	321
	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	685
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,15	7,92	39,60	ГОСТ
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	ГОСТ
	Итого:	800	43,49	28,97	80,89	649,69	
	Итого за 10 дней	8095	402,91	309,79	1258,11	7942,38	
	Среднее за 10 дней	809,5	40,291	30,979	125,811	794,238	

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд с аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15° С (для компота) и 35° С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают