

Приложение 1
к приказу
№ 145 от 26.08.2021
и.о. начальника
Управления развития
образования
администрации
Большесосновского
муниципального округа
А.Ю. Лабутин

Примерное меню на осенне-зимний период 2022-2023 учебного года
для учащихся с 11 лет

для учета расхода С 11-1С1

№ п/п	прием пищи	наименование блюд	вес блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Единицы технологических нормативов блюдо кулинарных изделий 2021г	соорник рецептур
				белки	жиры	углеводы			
1	день 1	салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	14	
		суп крестьянский с крупой	200	1,92	4,00	6,80	70,80	118	
		котлета из говядины	90	15,84	11,07	13,50	218,70	339	
		рожки отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256	
		компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30		
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80		
		яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82	
		итого	860	29,02	24,66	107,98	774,5		
2	день 2	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	42	
		суп свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,60	98	
		рыба припущенная в молоке	100	13,80	1,20	3,00	78,00	297	
		пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	377	
		компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	494	
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30		
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80		

		бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	82
		итого	870,00	27,33	15,80	95,75	639,68	
3 день 3		салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	3,60	4,92	56,40	9
		рассольник Ленинградский	200	2,10	4,08	10,60	87,60	100
		запеканка картофельная с мясом	200	22,80	15,70	17,00	300,00	334
		чай	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		апельсины	100	0,90	0,20	8,10	4,30	82
		итого	820,00	31,25	24,22	77,07	639,74	
4 день 4		салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30	43,80	2
		суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,10	56,60	113
		гуляш из говядины	90	18,00	17,55	2,97	232,20	377
		греча рассыпчатая	150	8,50	6,36	37,70	242,16	202
		чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	82
		итого	860,00	34,69	30,45	94,22	786,86	
5 день 5		салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	14
		уха рыбацкая	200	5,86	1,84	6,66	66,60	120
		котлеты "Пермские"	90	14,40	13,95	10,80	227,70	341
		вермишель отварная	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
		компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	487
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
		итого	860,00	31,22	25,48	99,24	755,30	
6 день 6		салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,50	54,60	34

	суп пюре из разных овощей	200	2,32	3,76	5,80	66,40	134
	шницель из говядины	90	15,57	18,90	8,91	268,20	319
	рис отварной рассыпчатый	150	3,76	5,43	38,85	219,30	385
	томатный соус	50	0,48	1,64	2,30	25,95	419
	чай	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	хлеб высшего сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
	бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	82
	итого	910,00	28,96	34,53	117,81	902,55	
7 день 7	салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,60	5,40	56,40	1
	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,20	129
	жаркое по домашнему	200	18,80	14,30	25,80	307,00	328
	компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	хлеб высшего сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	82
	итого	820,00	27,78	22,06	96,31	702,70	
8 день 8	салат из свежих помидор с перцем	60	0,60	3,66	2,58	45,60	20
	борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,00	95
	шницель рыбный	90	13,20	1,20	6,36	88,80	310
	пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	377
	компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	494
	хлеб высшего сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	82
	итого	860,00	24,75	15,14	80,51	563,48	
9 день 9	салат из помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44,40	15
	суп крестьянский с крупой	200	1,92	4,00	6,80	70,80	122
	гуляш из говядины	90	18,00	17,55	2,97	232,20	339

		рис отварной	150	3,76	5,43	38,85	219,30	380
		компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	496
		хлеб высшего сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
		итого	860,00	29,27	31,84	101,93	804,80	
10 день		венецет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80	47
		суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,10	56,60	113
		тефтели "ежики" из говядины с рисом	90	9,45	7,31	10,91	147,38	350
		каша ячневая рассыпчатая	150	4,62	4,76	30,00	181,30	208
		компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
		хлеб высшего сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	82
		итого	860,00	23,50	19,57	119,22	752,18	