

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Гончарова А.А.



М.П. ШКОЛА № 11 г. Минск

УТВЕРЖДАЮ:

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

Савицкая В.В.



М.П.

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
(возрастная категория с 12 лет и старше)

/Горячий обед/

2021 год.

Неделя: первая
 Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	I день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103
Каша рассыпчатая	150	6,32	3,15	38,85	221,25	302
Птица тушеная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Овощи по-сезону	100	1,23	0,09	11,48	81,70	62
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за обед:	847	25,80	18,02	106,00	750,00	

Неделя: первая
 Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	2 день			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)				
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	82
Котлеты рубленые из птицы	100	14,45	22,69	15,07	321,82	294
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,72	78,00	111
Соус томатный с овощами	50	0,74	3,54	6,29	59,95	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,18	25,02	103,50	342
Итого за обед:	890	28,28	41,23	116,00	953,17	

Неделя: первая
 Возрастная категория: с 12 и старше

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,88	114,00	97
Кануста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139
Пшени отварная	100	21,33	25,47	0,45	298,18	288
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,30	0,08	28,81	119,52	376
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Итого за обед:	860	33,14	69,52	115,63	969,04	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,51	148,25	102
Мясо тушеное с овощами в соусе	160	16,20	13,28	11,03	228,00	274
Овощи по - сезону	100	0,85	50,45	2,88	59,10	21
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	760	28,08	69,86	90,07	708,63	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с мясным фрикадельками	250	9,18	6,89	3,01	174,64	104
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	150	3,60	3,03	37,53	203,55	302
Овощи по - сезону	100	1,31	3,25	6,47	60,4	46
Компот из смеси сухофруктов	180	0,12	0,01	25,95	106,20	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	840	28,31	18,79	101,28	772,49	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

6 день

6 день						
--------	--	--	--	--	--	--

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Овощи по -сезону	100	1,23	0,09	11,48	81,70	62
Котлеты рубленные из птицы	100	14,45	22,69	15,07	321,82	294
Соус томатный с овощами	50	0,74	3,54	6,29	59,95	349
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	897	28,01	36,51	103,15	399,87	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	101
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлета мясная	100	10,41	12,86	10,18	205	288
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	2,643	108,36	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	865	20,14	33,02	97,69	787,93	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Рассольник лебниградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,67	14,89	17,20	269,33	292
Овощи по-сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,0	70
Компот из свежих плодов	180	0,32	0,04	24,98	102,42	342
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	790	24,15	20,79	80,37	611,70	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		9 день				
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Каша рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85	221,25	302
Тефтели мясные I вариант	110	8,13	9,01	10,72	157,00	278
Овощи по-сезону	100	1,71	35,00	8,46	85,7	47
Компот из смеси сухофруктов	180	0,30	0,08	28,81	119,52	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	850	22,86	54,27	124,79	821,17	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		10 день				
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	101
Рыба, припущенная в молоке	100	14,03	9,53	2,85	153,33	228
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Овощи по-сезону	100	1,06	0,17	8,52	39,90	59
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Сок фруктовый, овсяный	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
Итого за обед:	840	25,51	22,54	84,76	656,61	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	11 день				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)					
		Б	Ж	У			
ОБЕД							
Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96	
Пшеница, тушеная в соусе с овощами	200	16,67	14,89	17,20	269,33	292	
Овощи по - сезону	100	1,65	4,12	7,29	72,9	53	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20		
Компот из свежих плодов	180	1,44	0,14	25,09	103,14	342	
Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40	338	
Итого за обед:	980	28,97	38,97	125,67	857,72		

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	12 день				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Пищевые вещества (г)					
		Б	Ж	У			
ОБЕД							
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83	
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229	
Каша рассыпчатая	150	3,60	3,03	37,53	203,55	302	
Овощи по - сезону	100	0,85	50,45	2,58	59,1	21	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50		
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20		
Компот из свежих плодов	180	1,44	0,14	25,09	103,14	342	
Итого за обед:	840	22,06	64,24	106,95	710,49		

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с мясным фрикадельками	200	7,34	5,51	2,41	139,71	104
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Компот из смеси суофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Кондитерское изделие	40	2,01	2,265	21,618	114,9	111
Итого за обед:	650	23,51	19,78	87,15	655,01	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,88	114,00	97
Голубцы капустные	210	18,53	12,34	26,59	287,44	298
Сок фруктовый, овощной	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Кондитерское изделие	40	2,01	2,265	21,618	114,9	111
Итого за обед:	700	26,12	15,82	86,16	600,46	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		15 день				
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	6,39	17,70	164,86	84
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
Овощи по-сезону	100	1,31	3,25	6,47	60,4	45
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Итого за обед:	840	31,49	28,72	117,02	304,0	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 12 и старше

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		16 день				
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с клецками	250	12,16	50,20	31,28	426,75	108
Тефтели II вариант	130	6,88	16,49	9,99	226,00	279
Овощи по-сезону	100	1,42	6,03	6,28	85,00	55
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,70	41,00	393
Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40	338
Итого за обед:	917	24,93	73,40	82,25	901,45	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 12 и старше

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		17 день				
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Каша рассыпчатая	150	6,32	3,15	38,85	221,25	302
Печенье по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,0	255
Овощи по-сезону	100	0,85	50,45	2,58	59,1	21
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из свежих плодов	180	1,44	0,14	25,09	103,14	342
Итого за обед:	840	31,70	70,91	111,09	839,44	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 12 и старше

18 день.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	82
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Пшени тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290
Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,72	78,00	111
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржаной — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Итого за обед:	840	24,27	26,16	99,55	747,26	