

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Сергеевича Кошелева с.Лермонтово Белинского района Пензенской области

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ им.И.С.Кошелева
с.Лермонтово
 В.Н.Сорокина
Приказ № 74 от 31 августа 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
в зимне-весенний период

для учащихся с 12 до 18 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями
МР 2.4 0179-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическ Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Обед	Суп-лапша с курицей	250/25	10,00	7,30	15,82	170	108
	куры -52						
	вермишель -20						
	масло сливочное - 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый - 12						
	соль - 0,25						
	вода - 237,5						
	Картофельное пюре	1/180	3,89	6,71	26,46	187	443
	картофель - 205,2						
	молоко 3,2 % жирн. - 28,44						
	масло сливочное - 6,3						
	соль - 9	1/120	16,68	2,52	11,52	103	345
	Котлеты рыбные						
	минтай - 157,2(96)						
	хлеб пшеничный - 22,8						
	молоко или вода - 16,8						
	яйцо - 0,18 шт (7,2)						
	масло сливочное - 2,4						
	соль - 3	1/50	0,41	0,86	3,11	22	455
	Соус красный основной						
	масло сливочное - 1,0						
	мука пшеничная - 2,5						
	томатная паста - 1,5						
	морковь - 5						
	лук репчатый - 1,2						
	сахар - 0,75	1/100	1,30	10,80	6,80	130	76
	Винегрет овощной						
картофель - 29,4(22)							
свекла - 19(15)							
морковь - 13 (10)							
огурцы консервированные - 18,75							
капуста квашенная -21,4							
лук репчатый - 18(15)							
масло раст. - 10							

Компот из яблок с лимоном		1/200	0,30	0,20	25,10	103	509
лимон - 16 (7)							
яблоки - 56 (50)							
сахар - 20							
вода - 180							
Хлеб ржаной		1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109
Хлеб пшеничный		1/20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за обед :			36,38	28,79	113,41	832,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическ Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Обед	Суп карт. с мясн. фрикадельками	250/20	6,67	6,99	18,45	167	123
	картофель - 133,2						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый - 12						
	вода - 175						
	томатное пюре - 2,5						
	Фрикадельки						
	говядина - 31 (22,8)						
	лук репчатый - 2,38						
	яйцо - 1,6						
	вода - 2						
	соль - 0,25						
	Рагу из овощей						
	картофель - 77,04						
	морковь -41,4						
	лук репчатый - 18,58						
	капуста белокоч.св. - 76,68						
	масло сливочное - 8,28						
	мука пшеничная - 2,7						
	томатная паста - 1,62						
	сахар - 0,81						
	лавровый лист - 0,014						
	соль - 1,08						
	Куры отварные						207

куры - 208(144)	1/100	30,56	11,80	1,12	234	
лук репчатый - 4 (3)						
соль - 1,2						
Салат из свеклы с раст.маслом	1/100	1,40	8,42	8,45	115	64
свекла - 117,51						
масло растительное - 8,33						
соль - 1,0						
Компот из см. сухофруктов	1/200	0,50		27,00	110	508
сухофрукты - 25(30,5)						
сахар - 15						
вода - 190						
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за обед :		46,22	34,79	98,66	900,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
	Борщ с капустой и картофелем	5/250	1,96	5,75	10,83	103	128
	свекла - 50						
	капуста белокоч.св. - 25						
	картофель - 26,75						
	морковь -15,75						
	лук репчатый -12						
	масло растительное - 5						
	сахар - 2,5						
	томатное пюре - 7,5						
	соль - 1,25						
	сметана - 5						
	вода или бульон - 200						
	Макаронные изделия отварные	1/180	6,57	5,98	41,85	254	447
	Макаронные изделия -61,11						
	масло сливочное- 6,3						
	соль - 9						
	Бефстроганов						

Обед	говядина - 107 (79)	50/50	17,55	12,40	5,68	205	151
	лук репчатый - 29						
	масло сливочное - 7						
	мука пшеничная - 4						
	сметана - 23						
	соль - 1,0						
	Салат картоф. с морк.и зел горошк.	1/100	2,80	7,00	14,70	133	40
	Картофель - 61,65(45)						
	Зеленый горошек 26,29(17)						
	Морковь - 31,5(25)						
	Яйцо - 0,2шт (8)						
	Масло растительное - 6						
	Кисель плодово-ягодный	1/200			9,98	119	383
	Кисель из концентрата - 24						
	сахар - 10						
лимонная кислота - 0,2							
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109	
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108	
	Итого за обед :		32,68	31,53	107,64	931,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическ Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
	Суп карт. с крупой рисовой	1/250	2,14	4,48	17,46	121	121
	картофель - 100 (75)						
	крупка рисовая - 5						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5 (10)						
	лук репчатый - 12 (10)						
	соль - 0,25						
	вода - 187,5						
	Пюре из гороха с маслом	1/180	17,12	5,27	34,07	252	418
	горох - 73,9						
	масло сливочное- 3,66						
	соль - 2,2						
	Тефтели из говядины паровые						

Обед	говядина - 96 (70)	1/100	13,80	12,70	8,70	204	389
	хлеб пшеничный - 13						
	вода - 20						
	масло сливочное- 3						
	лук репчатый - 39 (33)	1/100	1,10	5,17	11,98	98	31
	Салат "Пестрый"						
	свекла -83,33						
	яблоко свежие - 38,83						
	сахар - 3,33	1/200	0,20	0,05	15,01	57	433
	масло раст. - 5						
	Чай с сахаром						
	чай - 1						
	сахар - 15	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109
	вода - 200						
Хлеб ржаной	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108	
Хлеб пшеничный							
Итого за обед :			38,16	28,07	111,82	849,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическ Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Обед	Суп карт. с рыбой	250/25	7,42	4,76	20,00	156	125
	треска-филе - 34,8 (30,5)						
	картофель - 150						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	соль - 0,25						
	вода - 175	1/200	23,64	21,09	15,09	345	369
	Жаркое по - домашнему						
	говядина - 137,27 (88,8)						
	картофель - 138,18 (103,64)						
	лук репчатый - 15,91 (13,64)						
	масло сливочное - 6,36						
	томат - пюре - 6,36						

Салат из квашеной капусты						
капуста квашеная - 116	1/100	1,60	10,10	3,00	108	48
лук репчатый - 12						
масло растительное - 10						
Компот из кураги						
курага - 20 (37)	1/200	1,30		23,73	96	512
сахар - 15						
вода - 202						
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за обед :		37,76	36,35	86,42	822,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
	Рассольник домашний						
	картофель - 100	1/250	2,08	5,20	12,80	106	132
	капуста белокоч.св. - 25						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	огурцы сол.- 16,75						
	масло растител. - 5						
	бульон или вода - 175						
	соль - 1,25						
	Капуста тушеная (свежая)						
	капуста белокоч.св. - 257,94	1/180	4,27	5,44	18,11	139	439
	морковь -4,5						
	лук репчатый - 8,64						
	томатная паста - 3,24						
	лимонная кислота - 0,16						
	мука пшеничная - 2,16						
	сахар - 5,4						
	масло сливочное- 6,3						
	соль - 1,8						

Обед	Котлеты (биточки) мясные						
	говядина (котлетное мясо) -100(74)						
	хлеб пшеничный - 18						
	вода - 12	1/100	15,70	13,02	15,78	246	167
	сухари панировочные - 10						
	масло сливочное - 6						
	соль - 10						
	Будочка "Веснушка"						
	мука пшеничная - 42,85						
	сахар - 4,3						
	дрожжи - 1,3	1/60	4,70	3,70	34,20	189	559
	соль - 0,4						
	масло сливочное - 3,8						
	яйцо - 1,3						
	изюм - 2,1						
	Напиток из шиповника						
	шиповник (целые плоды) - 20	1/200	0,70	0,30	22,80	97,00	519
	сахар - 15						
	вода - 230						
	Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108	
	Итого за обед :		31,25	28,06	128,29	894,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическ Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
7 день							
	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад.						
	крупка рисовая - 15,0						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	соль - 0,25						
	вода - 250	250/20	5,63	6,74	12,57	135	142

Обед	Фрикадельки:						
	говядина - 31(22,8)						
	лук репчатый - 2,38						
	яйцо - 1,6						
	вода -2						
	Картофельное пюре						
	картофель - 205,2	1/180	3,89	6,71	26,46	187	443
	молоко 3,2 % жирн. - 28,44						
	масло сливочное -6,3						
	соль - 9						
	Биточки паровые из индейки						
	хлеб пшеничный - 18	1/100	23,80	18,26	25,94	282	195 Москва 2003
	вода - 22						
	масло сливочное - 4						
	соль - 2						
	Филе индейки - 88,8						
	Соус красный основной						
	масло сливочное - 1,0	1/50	0,41	0,86	3,11	22	455
	мука пшеничная - 2,5						
	томатная паста - 1,5						
морковь - 5							
лук репчатый - 1,2							
сахар - 0,75							
Винегрет овощной							
картофель - 29,4(22)	1/100	1,30	10,80	6,80	130	76	
свекла - 19(15)							
морковь - 13 (10)							
огурцы консервированные - 18,75							
капуста квашенная -21,4							
лук репчатый - 18(15)							
масло раст. - 10							
Компот из кураги							
курага - 20 (37)	1/200	1,30		23,73	96	512	
сахар - 15							
вода - 202							
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109	
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108	

	Итого за обед :		40,13	43,77	123,21	969,50	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Обед	Щи из св. капусты с картофелем	250/10	2,01	6,48	8,14	99	142
	капуста белокоч.св. - 62,5						
	картофель - 40						
	морковь -15,75						
	лук репчатый -12						
	томатное пюре - 2,5						
	масло раст. - 5						
	сметана 15 % жирн. - 10						
	Вода или бульон рыбный - 200						
	соль - 1,25						
	Макаронные изделия отварные	1/180	6,57	5,98	41,85	254	447
	Макаронные изделия -61,11						
	масло сливочное- 6,3						
	соль - 9						
	Куры отварные	1/120	36,67	14,16	1,34	281	207
	куры - 249,6						
	лук репчатый - 4,8						
	соль - 1,44						
	Соус красный основной	1/50	0,41	0,86	3,11	22	455
	масло сливочное - 1,0						
мука пшеничная - 2,5							
томатная паста - 1,5							
морковь - 5							
лук репчатый - 1,2							
сахар - 0,75							
Салат картоф. с морк.и зел горошк.	1/100	2,80	7,00	14,70	133	40	
Картофель - 61,65(45)							
Зеленый горошек 26,29(17)							
Морковь - 31,5(25)							
Яйцо - 0,2шт (8)							

Масло растительное - 6						
Компот из см. сухофруктов						
сухофрукты - 25(30,5)	1/200	0,50		27,00	110	508
сахар - 15						
вода - 190						
Зефир (пастила)	1/39	0,27		31,20	157,00	
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108
Итого за обед :		53,03	34,88	151,94	1 173,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическ Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
	Суп карт. с горохом	1/250	5,48	4,74	19,74	146	118
	картофель - 66,75						
	горох - 20,25						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	соль - 0,25						
	петрушка (зелень) - 3,4						
	вода - 175						
	Рагу из овощей	1/180	3,29	7,18	19,04	157	317
	картофель - 77,04						
	морковь -41,4						
	лук репчатый - 18,58						
	капуста белокоч.св. - 76,68						
	масло сливочное - 8,28						
	мука пшеничная - 2,7						
	томатная паста - 1,62						
	сахар - 0,81						
	лавровый лист - 0,014						
	соль - 1,08						

Обед	Тефтели из гов.с рис.(ежики)	1/142,9	13,58	21,86	16,29	316	390
	говядина - 87,17 (62,9)						
	вода - 10						
	крупа рисовая - 8,57						
	лук репчатый - 35,01						
	масло сливочное - 14,29						
	мука пшеничная - 7,15						
	соус молочный № 435 - 42,9						
	молоко - 42,9						
	мука пшеничная - 2,1						
	масло сливочное - 2,1						
	сахар - 0,4						
	Салат из свеклы с раст.маслом	1/100	1,40	8,42	8,45	115	64
	свекла - 117,51						
	масло растительное - 8,33						
соль - 1,0							
Компот из свежих яблок	1/200	0,21	0,21	15,27	62	394	
яблоки свежие - 61,3							
сахар - 10							
лимонная кислота - 0,2							
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109	
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108	
	Итого за обед :		27,76	42,81	103,39	913,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическ Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
	Суп рыбный с консервами	1/250	9,23	7,23	16,05	166	153
	Консер.рыбные в собствен.соку - 40						
	картофель - 93,25						
	морковь - 20						
	лук репчатый -9,5						
	крупа рисовая - 5						
	масло сливочное- 3,75						
	укроп или петрушка - 1,8						
	Вода или бульон рыбный - 200						

Обед	Соль - 1,25						
	Плов из птицы	1/200	17,80	15,00	36,45	352	291
	индейка - 90,67						
	крупа рисовая - 46,67						
	лук репчатый - 10,67 (9,33)						
	масло растительное - 9,33						
	морковь - 13,33(10,67)						
	соль - 4						
	томатное пюре - 6,67						
	Салат карт. с раст.маслом.	1/100	1,70	8,55	9,28	123	72
	картофель - 56,5						
	огурцы соленые - 31,33						
	лук репчатый - 11,83						
	зеленый горошек - 25,67						
	масло растительное - 8,33						
	соль - 1,0						
	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,05	15,01	57	433
	чай - 1						
	сахар - 15						
вода - 200							
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109	
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108	
	Итого за обед :		32,73	31,23	101,39	815,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическ Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
11 день							

	Рассольник ленингр.с круп.перлов.	1/250	2,52	5,50	17,62	133	103
	картофель - 100						
	крупа перловая - 5						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	огурцы сол.- 25						
	сметана - 20% - 5						
вода - 187,5							

Обед	Картофельное пюре	1/180	3,89	6,71	26,46	187	443
	картофель - 205,2						
	молоко 3,2 % жирн. - 28,44						
	масло сливочное -6,3						
	соль - 9						
	Зразы "Школьные"	1/100	14,57	15,50	14,00	255	159
	говядина - 86,7(63,3)						
	хлеб пшеничный 13,3						
	вода - 11						
	лук репчатый - 20,7						
	масло сливочное - 9,33						
	яйцо - 8,33						
	сухари панировочные - 8,33						
	соль - 0,83						
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	1/100	1,60	6,40	13,70	119	57
свекла - 98,6							
курага - 5,6							
изюм - 6,2							
масло растительное - 6							
Сок фруктовый (абрикосовый)	1/200	1,00		25,40	106	389	
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	109	
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	108	
	Итого за обед :		27,38	34,51	121,78	917,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическ Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
12 день							
	Борщ из свежей капусты с фасолью	1/250	3,70	5,39	12,05	112	97
	свекла - 50						
	капуста белокоч.св. - 25						
	фасоль - 10						
	морковь - 6,25						
	лук репчатый -12						
	масло сливочное- 5						
	томатное пюре - 7,5						
	сахар - 0,5						

Обед	лимонная кислота - 0,12					
	соль - 0,5					
	вода - 200					
	сметана 20% жирн.- 5					
	Рыба.запеч.под мол.соусом с гарнир.					339
	треска - 100,72					
	масло сливочное - 5,6					
	Картофельное пюре № 429 - 112					429
	картофель - 126,5 (72,3)	1/198	14,15	10,80	17,08	147
	молоко - 17,91					
	масло сливочное - 5,6					
	Соус молоч.для запекания №434 - 43					434
	молоко - 43					
	мука пшеничная - 3,44					
	масло сливочное - 3,44					
	Огурец соленый					13
	Огурцы соленые - 112	1/100	0,80	0,10	1,60	13,00
	Печенье сахарное	1/100	7,50	9,80	74,40	417,00
	Какао с молоком (2 вар)					
какао пор. - 5						
молоко 3,2% жирн. - 130	1/200	5,00	4,40	31,70	186	
вода - 80						
сахар - 25						
Хлеб ржаной	1/30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Хлеб пшеничный	1/20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за обед :		34,95	30,89	161,43	992,50	