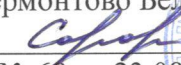


Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Сергеевича Кошелева
с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ им.И.С.Кошелева
с.Лермонтово Белинского района
 В.Н.Сорокина
Приказ № 68 от 23.08.2022 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

MP2.4 0179-20

Прием пищи	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическ. Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	меню 12-18 лет зимне-весенний период						
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						
	Котлеты рыбные	1/120	16.68	2.52	11.52	103	345
	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						
	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							
Винегрет овощной	1/100	1.30	10.80	6.80	130	76	
картофель - 29,4(22)							
свекла - 19(15)							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	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						
	Куры отварные	1/100	30.56	11.80	1.12	234	207
	куры - 208(144)						
	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						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
Обед	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	50/50	17.55	12.40	5.68	205	151
	говядина - 107 (79)						
	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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день Обед	Суп карт. с крупой рисовой	1/250	2.14	4.48	17.46	121	121
	картофель - 100 (75)						
	крупя 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	1/100	13.80	12.70	8.70	204	389
	говядина - 96 (70)						
	хлеб пшеничный - 13						
	вода - 20						
	масло сливочное- 3						
	лук репчатый - 39 (33)						
	Салат "Пестрый"	1/100	1.10	5.17	11.98	98	31
	свекла -83,33						
	яблоко свежие - 38,83						
сахар - 3,33							
масло раст. - 5							
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 :		38.16	28.07	111.82	849.50		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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						
	Жаркое по - домашнему	1/200	23.64	21.09	15.09	345	369
	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	1/100	1.60	10.10	3.00	108	48
	капуста квашеная - 116						
	лук репчатый - 12						
	масло растительное - 10						
	Компот из кураги	1/200	1.30		23.73	96	512
	курага - 20 (37)						
	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							
Обед	Рассольник домашний	1/250	2.08	5.20	12.80	106	132
	картофель - 100						
	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)	1/180	4.27	5.44	18.11	139	439
	капуста белокоч.св. - 257,94						
	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						
	Котлеты (биточки) мясные	1/100	15.70	13.02	15.78	246	167
	говядина (котлетное мясо) -100(74)						
	хлеб пшеничный - 18						
	вода - 12						
	сухари панировочные - 10						
	масло сливочное - 6						
	соль - 10						
	Будочка "Веснушка"	1/60	4.70	3.70	34.20	189	559
	мука пшеничная - 42,85						
	сахар - 4,3						
	дрожжи - 1,3						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 неделя							
7 день							
Обед	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад.	250/20	5.63	6.74	12.57	135	142
	крупa рисовая - 15,0						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	соль - 0,25						
	вода - 250						
	Фрикадельки:						
	говядина - 31(22,8)						
	лук репчатый - 2,38						
	яйцо - 1,6						
	вода -2						
	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							
Биточки паровые из индейки	1/100	23.80	18.26	25.94	282	195 Москва 2003	
хлеб пшеничный - 18							
вода - 22							
масло сливочное - 4							
соль - 2							
Филе индейки - 88,8							
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							

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)							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Обед	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						
	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						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день Обед	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						
	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)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
11 день Обед	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						
	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)			Энергетическая Ценность	№ рецептуры по сборнику	
			Белки	Жиры	Углеводы			
12 день								
Обед	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							
	лимонная кислота - 0,12							
	соль - 0,5							
	вода - 200							
	сметана 20% жирн.- 5							
	Рыба.запеч.под мол.соусом с гарнир.	1/198	14.15	10.80	17.08	147		339
	треска - 100,72							
масло сливочное - 5,6								
Картофельное пюре № 429 - 112						429		
картофель - 126,5 (72,3)								
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	1/100	0.80	0.10	1.60	13.00	13		
Огурцы соленые - 112								
Печенье сахарное	1/100	7.50	9.80	74.40	417.00	590		
Какао с молоком (2 вар)	1/200	5.00	4.40	31.70	186	497		