

Согласовано:

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 3» городского округа город
Шарья Костромской области

Директор МБОУ Гимназия №3

 Н.Ю. Прокофьева.

2023 г.

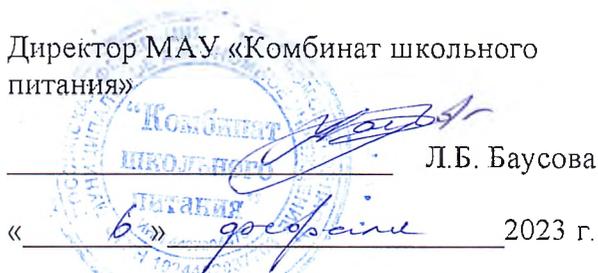
Утверждено:

Муниципальное автономное учреждение
«Комбинат школьного питания»

Директор МАУ «Комбинат школьного
питания»

 Л.Б. Баусова

2023 г.



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ)

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория : 12 лет и старше

Прием пищи	№	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 1								
ЗАВТРАК	1	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,7	№ 23 2011 г.
	2	Шницель натуральный	100	12,56	27,84	14,2	364	№ 268 2011 г.
	3	Каша гречневая	180	9,94	10,73	44,83	315	№ 171 2011 г.
	4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	№ 377 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	6	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ПР
	7	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	ПР
Итого завтрак:				29,76	45,17	129,37	1057,5	
	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Сыр (порционно)	30	7,68	7,83	0	101	№ 15 2011 г.
	2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,64	3,75	12,15	118,38	№ 96 2011 г.
	3	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	№ 260 2011 г.
	4	Картофельное пюре	180	3,7	10,98	21,57	207,41	№ 128 2011 г.
	5	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	№ 348 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ПР
	7	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ПР
Итого обед:				37,69	51,53	112,04	1088,99	
Итого за день:				67,45	96,7	241,41	2146,49	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Булочка домашняя	50	3,47	1,21	23,96	120,7	№ 405 2011 г.
		Огурцы свежие(порционно)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	№ 71 2011 г.
	2	Зразы рубленые	100	8,7	22,38	9,11	274,24	№ 274 2011 г.
	3	Картофель и овощи тушеные в соусе	180	3,91	15,1	27,18	259,2	№ 142 2011 г
	4	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	№ 4 РЦ 10.86.10.
	5	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	6	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ПР
Итого завтрак:				8,94	15,57	81,56	508,2	
	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1,1	6,11	4,33	77,7	№ 24 2011 г.
	2	Борщ из св. капусты с картоф. и сметаной	250/5	2,43	5,79	11,1	114,88	№82 2011г.
	3	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	№ 255 2011 г.
	4	Рис отварной	180	4,25	8,75	44,2	272,25	№ 171 2011 г.
	5	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	№388 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ПР
	7	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ПР
Итого обед:				34,13	32,86	125,93	953,63	
Итого за день:				43,07	48,43	207,49	1461,83	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Свекла с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	№ 52 2011 г.
	3	Тефтели рыбные	100	14,81	10,17	14,61	209,93	№ 234 2011 г.
	4	Рис отварной	180	4,25	8,75	44,2	272,25	№ 171 2011 г.
	5	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	№ 379 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ПР
	8	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№338 2011г.
	Итого завтрак:				29,05	28,47	123,19	876,58
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	№ 40 2011 г.
	2	Суп картофельный с вермишелью	250	3,06	2,9	15,68	112,13	№ 112 2011 г.
	3	Рагу из свинины	50/125	11,68	30,06	17,2	378	№263 2011г.
	4	Кисломолочный продукт "Снежок"	150	4,5	3,75	22,5	110,4	ПР
	5	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№338 2011г.
	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ПР
	7	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ПР
Итого обед:				35,06	44,88	120,31	991,23	
Итого за день:				64,11	73,35	243,5	1867,81	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	100	1,3	3,23	6,45	60,4	№ 45 2011 г.
	2	Огурец свежий (после 1 марта)	100	0,7	0,1	1,9	12	№ 71 2011 г.
	3	Фрикадельки из кур	100	12,72	13,24	7,98	206	№ 297 2011 г.
	4	Картофельное пюре	180	3,71	10,98	21,58	207,42	№ 128 2011 г.
	5	Кисломолочный продукт "Снежок"	150	4,5	3,75	22,5	110,4	ПР
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ПР
Итого завтрак:				27,96	31,77	90,79	750,22	
	№	Наименование блюд	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	№ 67 2011 г.
	2	Щи из св. капусты с картоф.и сметаной	250/5	2,43	5,85	8,3	95,6	№88 2011г.
	3	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,35	2,9	3,8	103	№ 229 2011 г.
	4	Каша гречневая	180	9,94	10,73	44,83	315	№ 171 2011 г.
	5	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	№ 4 РЦ 10.86.10.500
	6	Фрукт (мандарин)	100	0,9	0,2	23,1	103	№ 338 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ПР
7	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ПР	
Итого обед:				38,71	30,43	156,9	1067,7	
Итого за день:				66,67	62,2	247,69	1817,92	

НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 5								
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Сыр (порционно)	30	7,68	7,83	0	101	№ 15 2011 г.
	2	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,66	11,18	33,48	260	№ 175 2011 г.
	3	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	№ 382 2011 г.
	4	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	5	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ПР
	6	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	№ 338 2011 г.
Итого завтрак:				24,94	23,52	102,43	729,6	
ОБЕД								
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Салат " Летний"	100	2,52	7,25	6,53	101,5	№ 34 2011 г.
	2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	2,1	5,79	6,26	87,38	№98 2011г.
	3	Котлеты рубленые из птицы	100	16,44	9,52	16,16	220	№ 297 2011 г.
	4	Капуста тушеная	180	3,71	5,82	16,96	135,18	№ 321 2011 г.
	5	Молоко школьное	200	6	6,4	9,4	498	ПР
	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ПР
	7	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ПР
Итого обед:				43,46	35,49	100,89	1273,06	
Итого за день:				68,4	59,01	203,32	2002,66	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Салат картофельный с сладким перцем	100	3,02	6,38	23,72	104,2	№ 39 2011 г.
	2	Котлеты из рыбы	100	11,36	7,64	14,7	118	№ 226 2011 г.
	3	Каша гречневая с сливками	120	4,2	2,75	22,3	106,5	ПР
	4	Чай	10	0,1	0,1	0,3	0,3	ПР
	6	Хлеб пшеничный	10	2,98	0,26	20,51	106	ПР

	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ОБЕД	1	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,7	№ 23 2011 г.
	2	Плов	180	15,14	33,8	31,06	489,6	№ 265 2011 г.
	3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150	№ 120 2011 г.
	4	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	95	114,6	№ 342 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ПР
	6	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ПР
Итого обед:				34,56	45,52	194,15	1062,9	
Итого за день:				61,19	80,24	300,45	1833,25	

НЕДЕЛЯ 2								
ЗАВТРАК	1	Салат "Летний"	100	2,52	7,25	6,53	101,5	№ 34 2011 г.
	2	Омлет натуральный	212/10	21,56	5,4	4,08	448	№ 210 2011 г.
	3	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	№ 382 2011 г.
	4	Фрукт (мандарин)	100	0,9	0,2	23,1	103	№338 2011г.
Итого завтрак:				34,08	49,86	81,66	925,1	
	№	Наименование блюда	Рекод,г	Б	Ж	У	Ккал.	Сб.№ рецеп.
	1	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	№ 67 2011 г.
	2	Суп картофельный с вермишелью	250	3,06	2,9	15,68	112,13	№ 112 2011 г.
	3	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,91	15,1	27,18	259,2	№ 142 2011 г.
	4	Шницель натуральный	100	12,82	26,16	13,08	342	№ 268 2011 г.
	5	Молоко школьное	200	6	6,4	9,4	498	ПР
	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ПР
	7	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ПР
Итого обед:				39,88	61,31	118,21	1567,43	
Итого за день:				73,96	111,17	199,87	2492,53	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	100	1,3	3,23	6,45	60,4	№ 45 2011 г.
	2	Свекла с растительным маслом (после 1 марта)	100	1,4	6,01	8,26	92,8	№ 52 2011 г.
	3	Котлеты рубленые из птицы	100	16,44	9,52	16,16	220	№ 294 2011 г.
	4	Картофельное пюре	180	3,71	10,98	21,58	207,42	№ 128 2011 г.
	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ПР
Итого завтрак:				28,48	30,61	115,43	871,02	
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№рецеп.
ОБЕД	1	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,6	№ 20 2011 г.
	2	Борщ из св. капусты с картоф. и сметаной	250/5	2,43	5,79	11,1	114,88	№82 2011г.
	3	Рыба припущенная	100	15,16	7,36	4,28	148	№230 2011г.
	4	Макаронны отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	№ 203 2011 г.
	5	Кисломолочный продукт "Снежок"	150	4,5	3,75	22,5	110,4	ПР
	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ПР
	7	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ПР
Итого обед:				42,07	30,56	122,34	905,73	
Итого за день:				70,55	61,17	237,77	1776,75	

Среднее значение за период (Итого за 1 день:)				64,9	73,1	233,8	1907,1	
Норма за 1 день				38,5	39,5	167,5	1175,0	
1				168,6026	185,15949	139,59224	162,3051064	1