

Согласовано:

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Гимназия №3» городского округа
город Шарья Костромской области
Директор МБОУ Гимназия №3
Н.Ю. Прокофьева

Утверждаю:

Муниципальное автономное учреждение
«Комбинат школьного питания»

Директор МАУ «Комбинат школьного
питания»

А.Л. Марченко



14 февраля 2022г.



14 февраля 2022г.

Основное организованное меню
приготавливаемых блюд горячего питания
детей в образовательной организации
(возрастная категория 12 лет и старше)

г. ШАРЬЯ
КОСТРОМСКАЯ ОБЛ.

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория : от 12 лет и старше

Прием пищи	№	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1	Сыр порционный	100	25,6	26,1	0	336,6	№ 15 2011 г.
	2	Каша вязкая молочная пшеница	200/10	7,51	11,72	37,05	285	№ 182 2011 г.
	3	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	№ 379 2011 г.
	4	Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	60	ПР
	5	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,4	25,7	142,5	ПР
	6	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	ПР
	Итого завтрак:			44,1	42,72	111,99	1020,7	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,6	№ 20 2011 г.
	2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	1,61	5,66	6,27	84,25	№ 98 2011 г.
	3	Печень по-строгановски	50/50	13,26	11,23	3,52	185	№ 255 2011 г.
	4	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	№ 203 2011 г.
	5	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	№ 342 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	42	3,61	0,46	17,22	84	ПР
	7	Хлеб пшеничный	70	5,39	1,96	35,98	199,5	ПР
Итого обед:				31,32	32,42	129,75	968,8	
Итого за день:				75,42	75,14	241,74	1989,5	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	№	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.
	2	Котлеты из свинины	100	12,56	27,84	14,2	364	№ 268 2011 г.
	3	Картофельное пюре	180	3,71	10,98	21,58	207,42	№ 128 2011 г.
	4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	60	ПР
	6	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,4	25,7	142,5	ПР
Итого завтрак:				10,17	12,73	74,78	471,92	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
	1	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	100	1,1	6,11	4,56	77,7	№ 23 2011 г.
	2	Борщ из св. капусты с картоф. и сметаной	250/5	1,93	5,67	11,11	111,75	№ 82 2011 г.
	3	Тефтели рыбные	100	14,82	10,18	14,62	209,94	№ 239 2011 г.
	4	Каша гречневая	180	9,94	10,73	44,83	315	№ 171 2011 г.
	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	42	3,61	0,46	17,22	84	ПР
	7	Хлеб пшеничный	70	5,39	1,96	35,98	199,5	ПР
Итого обед:				37,39	35,51	160,92	1134,29	
Итого за день:				47,56	48,24	235,7	1606,21	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Морковь с сахаром (до 1 марта)	100	1,21	0,08	11,46	81,7	№ 62 2011 г.
	2	Кукуруза консер. отвар. (после 1 марта)	100	2,86	2,43	5,46	55,46	№ 133 2011 г.
	3	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30	31,93	26,3	45,05	543,8	№ 223 2011 г
	4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	№ 376 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	60	ПР
	6	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,4	25,7	142,5	ПР
Итого завтрак:				42,4	30,56	114,97	943,46	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Салат карт. с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,2	№ 39 2011 г.
	2	Суп картофельный с вермишелью	250	2,56	2,78	15,68	109	№ 112 2011 г.
	3	Рагу из свинины	50/125	11,68	30,06	17,2	378	№ 263 2011 г.
	4	Напиток "Витопка"	200	0	0	19	80	№ 5 РЦ 10.86.10.590-
	5	Хлеб ржаной	42	3,61	0,46	17,22	84	ПР
Итого обед:				26,26	41,61	128,8	1014,7	ПР
Итого за день:				68,66	72,17	243,77	1958,16	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
ЗАВТРАК	1		Салат из свежей капусты (до 1 марта)	100	1,31	3,24	6,44	60,4	№ 45 2011 г.
	2		Огурец свежий (после 1 марта)	100	0,7	0,1	1,9	12	№ 71 2011 г.
	3		Рыба припущенная	100	15,16	7,36	4,28	148	№ 230 2011 г.
	4		Рис отварной	180	4,25	8,75	44,2	272,25	№ 171 2011 г.
	5		Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	№ 382 2011 г.
	6		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	60	ПР
	7		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,4	25,7	142,5	ПР
Итого завтрак:				31,82	24,72	112,39	813,75		
ОБЕД	№	Наименование блюд	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.	
	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	1,89	5,7	8,08	97,75	№ 88 2011 г.	
	3	Тефтели 2-й вариант	100	10,13	22,7	13,5	304,91	№ 279 2011 г.	
	4	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	№ 203 2011 г.	
	5	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	№ 389 2011 г.	
	6	Хлеб ржаной	42	3,61	0,46	17,22	84	ПР	
Итого обед:				29,96	47,8	138,81	1130,91	ПР	
Итого за день:				7,36	1,86	42,92	226,5		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5		№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1		Свекла с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	№ 52 2011 г.
	2		Биточки рубленые из птицы	100	16,44	9,52	16,16	220	№ 294 2011 г.
	3		Картофельное пюре	180	3,71	10,98	21,58	207,42	№ 128 2011 г.
	4		Молоко школьное	200	6	6,4	9,4	498	ПР
	5		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	60	ПР
	6		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,4	25,7	142,5	ПР
Итого завтрак:					32,48	28,63	85,14	1127,92	
		№	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 картофельный с горохом	250/5	5,62	6,02	16,71	156,25	№ 102 2011 г.
	3		Шницель натуральный рубленый	100	16	53,41	8,69	452	№ 267 2011 г.
	4		Капуста тушеная	180	3,71	5,82	16,96	135,18	№ 321 2011 г.
	5		Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	№ 388 2011 г.
	6		Хлеб ржаной	42	3,61	0,46	17,22	84	ПР
	7		Хлеб пшеничный	70	5,39	1,96	35,98	199,5	ПР
Итого обед:					37,52	75,19	122,85	1216,63	
Итого за день:					70	103,82	207,99	2344,55	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Кукуруза консервиров. отварная	100	2,86	2,43	5,46	55,46	№ 133 2011 г.
	2	Зразы рубленые	100	8,71	22,38	9,11	274,24	№ 274 2011 г.
	3	Картофель, тушеный с луком	180	3,75	12,68	25,31	234	№ 145 2011 г.
	4	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	№ 378 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	60	ПР
	6	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,4	25,7	142,5	ПР
		Итого завтрак:		23,17	40,57	93,78	847,2	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,9	№ 29 2011 г.
	2	Зеленый горошек отварной (после 1	100	3,08	3,55	5,71	67,61	№ 131 2011 г.
	3	Суп картофельный	250	2,47	3,57	17,05	122	№ 97 2011 г.
	4	Фрикадельки из кур	100	12,72	13,24	7,98	206	№ 297 2011 г.
	5	Каша гречневая	180	9,94	10,73	44,83	315	№ 171 2011 г.
	6	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389 2011 г.
	7	Хлеб ржаной	42	3,61	0,46	17,22	84	ПР
	8	Хлеб пшеничный	70	5,39	1,96	35,98	199,5	ПР
		Итого обед:		38,9	39,95	165,14	1204,41	
		Итого за день:		62,07	80,52	258,92	2051,61	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецп.
	1	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	100	1,31	3,24	6,44	60,4	№ 45 2011 г.
	2	Салат из свежих помидоров с растительным маслом (после 1 марта)	100	1,1	6,11	4,56	77,7	№ 23 2011 г.
	3	Котлеты из свинины	100	12,56	27,84	14,2	364	№ 268 2011 г.
	4	Макаронные отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	№ 203 2011 г.
	5	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	60	ПР
	7	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,4	25,7	142,5	ПР
		Итого завтрак:		25,56	36,53	103,94	863,35	
	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецп.
	1	Свекла с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	№ 52 2011 г.
	2	Суп картофельный с рыбой	250/25	7,41	4,75	19,99	155,99	№ 125 2003 г.
	3	Жаркое по-домашнему	50/125	12,3	29,5	16,58	383	№ 259 2011 г.
	4	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	80	№ 5 РЦ 10.86.10.590- 003-17840891- 2016
	5	Хлеб ржаной	42	3,61	0,46	17,22	84	ПР
	6	Хлеб пшеничный	70	5,39	1,96	35,98	199,5	ПР
		Итого обед:		30,11	42,68	117,03	995,29	
		Итого за день:		55,67	79,21	220,97	1858,64	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8		№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Морковь с сахаром (до 1 марта)	100	1,21	0,08	11,46	81,7	№ 62 2011 г.	
	2	Кукуруза консер. отвар. (после 1 марта)	100	2,86	2,43	5,46	55,46	№ 133 2011 г.	
	3	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170/30	31,93	26,3	45,05	543,8	№ 223 2011 г.	
	4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	№ 376 2011 г.	
	5	Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	60	ПР	
	6	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,4	25,7	142,5	ПР	
	Итого завтрак:			42,4	30,56	114,97	943,46		
ОБЕД	1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,2	№ 39 2011 г.	
	2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,14	5,84	12,16	115,25	№ 96 2011 г.	
	3	Котлета рыбная	100	11,36	7,64	14,7	118	№ 234 2011 г.	
	4	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,91	15,1	27,18	259,2	№ 142 2011 г.	
	5	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	№ 389 2011 г.	
	6	Хлеб ржаной	42	3,61	0,46	17,22	84	ПР	
	7	Хлеб пшеничный	70	5,39	1,96	35,98	199,5	ПР	
Итого обед:			30,43	37,35	151,16	1024,95			
Итого за день:			72,83	67,91	266,13	1968,41			

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Сыр порционный	100	25,6	26,1	0	336,6	№ 15 2011 г.
	2	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,08	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	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	60	ПП
	6	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,4	25,7	142,5	ПП
	Итого завтрак:			42,48	42,95	98,85	964,7	
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	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	1,89	5,7	1,42	97,75	№ 88 2011 г.
	4	Запеканка картоф. с субпродуктами (печень	180	16,48	10,92	22,17	261,85	№ 284 2011 г.
	5	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	№ 4 РЦ 10.86.10.590-
	6	Хлеб ржаной	42	3,61	0,46	17,22	84	ПП
	7	Хлеб пшеничный	70	5,39	1,96	35,98	199,5	ПП
Итого обед:			28,77	29,08	108,08	863,2		
Итого за день:			7,97	16,88	34,9	357,75		

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10		№	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.
	2		Биточки рубленые из птицы	100	16,43	9,51	16,15	220	№ 294 2011 г.
	3		Макаронны отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	№ 203 2011 г.
	4		Молоко школьное витаминизированное	200	6	6,4	9,4	498	ИП
	5		Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	60	ИП
	6		Хлеб пшеничный	50	3,75	1,4	25,7	142,5	ИП
Итого завтрак:					36,7	30,59	108,35	1248,15	
ОБЕД	№		Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб..№ рецеп.
	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	1,93	5,67	11,11	111,75	№ 82 2011 г.
	3		Плов	180	15,14	33,8	31,06	489,6	№ 265 2011 г.
	4		Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	№ 389 2011 г.
	5		Хлеб ржаной	42	3,61	0,46	17,22	84	ИП
					5,39	1,96	35,98	199,5	ИП
Итого обед:					27,82	47,9	117,91	1036,25	
Итого за день:					64,52	78,49	226,26	2284,4	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 11	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецп.
ЗАВТРАК	1	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	100	1,31	3,24	6,44	60,4	№ 45 2011 г.
	2	Зеленый горошек отварной (после 1 марта)	100	3,08	3,55	5,71	67,61	№ 131 2011 г.
	3	Котлета рыбная	100	11,36	7,64	14,7	118	№ 234 2011 г.
	4	Картофельное пюре	180	3,71	10,98	21,58	207,42	№ 128 2011 г.
	5	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	№ 379 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	60	ПР
	7	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,4	25,7	142,5	ПР
	8	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 2011 г.
Итого завтрак:				29,35	30,21	112,17	803,53	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№рецеп.
	1	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,7	№ 23 2011 г.
	2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150	№ 120 2011 г.
	3	Биточки	100	11,9	26,18	13,1	342	№ 268 2011 г.
	4	Рагу из овощей	180	2,72	16,51	15	223,75	№ 143 2011 г.
	5	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	№ 348 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	42	3,61	0,46	17,22	84	ПР
	7	Хлеб пшеничный	70	5,39	1,96	35,98	199,5	ПР
Итого обед:				30,53	56,03	133,66	1199,15	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 12	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.,№ рецел.
	1	Помидор натуральный (порционно)	100	1,1	0,2	3,8	22	№ 71 2011 г.
	2	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	№ 260 2011 г.
	3	Каша гречневая	180	9,94	10,73	44,83	315	№ 171 2011 г.
	4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	№ 376 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	30	2,58	0,33	12,3	60	ПР
	6	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,4	25,7	142,5	ПР
	Итого завтрак:			28,08	40,87	104,52	908,5	
	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.,№ рецел.
	1	Салат "Витаминный" (до 1 марта)	100	2,59	6,22	22,14	154,9	№ 49 2011 г.
	2	Салат карт. с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	№ 40 2011 г.
	3	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,19	2,78	15,39	106	№ 104 2011 г.
	4	Каша перловая	180	5,22	8,76	37,02	247,5	№ 171 2011 г.
	5	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	11,35	2,9	3,8	103	№ 229 2011 г.
	6	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	№ 4 ПЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016
	7	Хлеб ржаной	42	3,61	0,46	17,22	84	ПР
8	Хлеб пшеничный	70	5,39	1,96	35,98	199,5	ПР	
Итого обед:			33,1	30,1	165,1	1102,6		
Итого за день:			0,1	0,0	39,0	155,0		

Среднее значение за период (Итого за 1 день:)		48,1	57,6	178,9	1505,3
Норма за 1 день		46,2	47,4	201,0	1410,0
1		104,0061	121,61392	89,026119	106,7621749
					1