

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ "СОШ №23 имени Героя
Советского Союза С.В. Астраханцева"

Нефедкин Валерий Владимирович

(подпись)

01.09.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Цибульская Нина Ивановна

Цибульская Нина Ивановна

(подпись)

01.09.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: 12-18 лет сентябрь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	7,68	8,58	35,10	274,38	260
	Блинчики с повидлом	100	11,06	10,02	35,84	254,24	242.2
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,96	18,66	78,14	557,7	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Тефтели куриные	100	10,80	10,30	16,22	255,94	390.4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	7,91	46,62	270,81	237
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,33	31,36	123,05	925,82	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	9,27	9,50	32,47	239,67	543.3
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,51	9,56	42,63	281,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	57,80	59,58	243,82	1765,33	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Бутерброды горячие с сыром	60	5,11	6,98	22,45	193,91	7
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,8	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,19	20,38	80	605,36	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Свекольник	250	2,25	7,43	9,43	120,85	345.2
	Биточки рыбные	100	12,74	14,85	19,14	224,47	110
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	180	9,13	4,10	50,42	262,22	243
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	31,29	27,98	133,01	871,63	1384,2
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Булочка с корицей	100	10,31	10,00	25,13	245,94	438
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,31	10	40,13	340,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	61,79	58,36	253,14	1817,93	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	17,65	11,95	37,55	309,35	117
	Плюшка новомосковская	100	3,83	6,72	41,19	276,61	270
	Напиток теплый из вишни	200	0,16	0,04	9,10	36,94	511.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,64	18,71	87,84	622,9	387
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,22	6,80	19,98	111,6	155.3
	Фрикадельки куриные	100	13,40	15,50	9,58	220,11	410.1
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша из гороха с маслом	180	7,08	4,45	43,09	283,79	418.1
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10.86.
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,58	28,23	115,84	826,9	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	5,76	4,73	28,95	175,13	454.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,26	9,73	44,55	333,13	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	60,48	56,67	248,23	1782,93	387
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	6,75	26,00	239,88	266
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	Масло сливочное	10	0,13	5,15	0,17	56,6	105
	Сыр твердый порциями	10	3,48	3,42	0,00	54,6	100
	Печенье	40	3,00	2,72	29,96	66,84	590
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,8	19,04	84,07	555,72	1316
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,5	27,63	161,7	144.1
	Рагу из птицы	280	18,74	22,74	61,59	493,77	407
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,72	28,05	130,06	070,49	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1
	Рогалик со сгущенкой	100	9,47	10,28	35,16	225,64	573.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,67	10,48	47,96	325,64	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	57,19	57,57	262,69	1759,61	1316,00
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	21,10	21,88	63,35	494,73	296
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,76	22,30	81,21	574,95	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	4,05	6,23	10,50	106,57	142.3
	Плов со свининой	280	20,76	20,95	70,72	543,09	265
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,26	28,05	119,77	838,21	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,40	39,68	278,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	61,64	60,75	240,66	1691,3	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	285,77	268
	Блинчики с молочным сладким соусом	100	11,90	10,59	31,07	235,13	242.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,15	19,54	79,86	549,36	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	2,78	4,38	11,12	95,25	128.2
	Соус Болоньезе	100	14,47	14,10	26,78	272,88	6/н
	Спагетти отварные с маслом	180	6,79	3,01	42,71	229,68	291
	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,14	31,08	119,89	870,85	
ПОЛДНИК	Брецель	100	10,22	9,67	24,27	250,3	555
	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,22	9,67	39,27	345,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,51	60,29	239,02	1765,51	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с брокколи	210	10,33	11,77	17,65	251,22	302
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	Булочка домашняя	100	5,40	5,97	42,06	218	564
	Чай с сахаром и брусникой	200	0,22	0,06	7,20	29,08	143
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,95	18,8	87,71	606,3	1120
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Суп-лапша домашняя	250	2,35	5,33	16,05	124,43	157.2
	Тефтели куриные	100	10,84	14,20	16,22	255,94	390.4
	Соус Бешамель	20	0,69	0,77	1,64	16,48	435.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	9,50	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,53	30,67	119,08	856,21	989
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,50	5,00	15,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	5,68	5,29	31,80	190,46	6/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,18	10,29	47,4	348,46	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	57,66	59,76	254,19	1810,97	2109
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	250	11,15	8,73	21,18	365,33	267
	Булочка дорожная	100	7,28	9,89	57,68	219,39	565
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,67	18,62	86	614,52	
ОБЕД	Икра свекольная	100	3,48	4,62	9,86	68,74	119
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	5,27	9,25	96,58	142.3
	Жаркое из птицы	280	18,70	21,20	55,97	513,57	407
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,86	31,84	122,36	903,15	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	0,20	0,20	12,80	100	518.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	9,91	10,60	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,11	10,8	48,57	301,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,64	61,26	256,93	1819,32	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	6,75	26,00	239,88	266
	Булочка школьная	100	9,63	11,87	42,00	266,97	574
	Чай яблочно-вишневый	200	0,28	0,04	8,96	37,28	494.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,86	18,66	76,96	544,13	840
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	5,50	22,63	161,7	144.1
	Голубцы ленивые	100	11,74	16,97	17,40	261	372
	Соус томатный	20	0,12	0,75	1,07	11,5	453
	Каша пшеничная	180	9,13	4,10	50,42	262,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,13	28,05	125,26	861,76	1900
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,24	0,06	10,16	42,14	511.1
	Крендель сахарный	100	9,86	10,67	37,81	248,27	555
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,1	10,73	47,97	290,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1760	57,09	57,44	250,19	1696,3	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,38	8,90	24,18	195,13	165
	Батон нарезной	40	3,00	1,00	20,80	108	111
	Булочка ванильная	100	8,74	9,64	30,43	213,97	563
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	19,38	19,56	83,47	550,32	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Бефстроганов из кур	100	12,77	14,50	25,52	244,48	366
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,20	8,50	46,62	270,81	237
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,98	0,27	11,40	59,7	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,5	29,32	128,11	835,66	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	15,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	9,62	10,40	32,70	251,6	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,62	10,4	47,7	346,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1780	59,5	59,28	259,28	1732,58	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17540	592,3	590,96	2508,15	17641,78	3812
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1754	59,23	59,096	250,815	1764,178	381,2

завтрак	554	20	19	83	578
обед	900	30	29	124	867
полдник	300	10	10	45	319