

Утверждаю: _____

директор школы **Аминева С.П.**

Приказ № 7

« 30 » августа 2023 г.



**Меню приготавливаемых блюд
МКОУ «Сибирякская СОШ»
Возрастная категория: 12-18 лет
(2023-2024 учебный год)**

Итоговая таблица (12-18 лет)

Номер дня	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1.	930	35,57	34,01	121,46	919,24
2.	830	27,59	20,24	108,56	709,74
3.	840	48,97	25,53	94,6	806,24
4.	880	41,34	46,14	96,09	937,25
5.	810	36,7	34,785	86,84	799,94
6.	855	72,65	18,25	191,77	1197,77
7.	910	39,78	122,16	98,62	790
8.	790	41,12	21,84	113,82	805,87
9.	955	31,76	28,37	145,1	951,5
10.	840	34,37	34,51	134,15	990,19
Всего за 10 дней, г	8640	409,85	385,835	1191,01	8907,74
Среднее значение за один день, г	864	40,985	38,5835	119,101	890,774

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Обед	Суп крестьянский с рисом	250	6,2	7,8	14,1	151	54-11с-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,9	15,6	2,3	210,2	54-1м-2020
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379 (Мог.)
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,86	19,63	100,14	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	
	Фрукты	150	0,6	0,6	17,7	67,5	
	Итого	930	35,57	34,01	121,46	919,24	
2 день							
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,1	2,15	16,58	90	104 (Мог.)
	Голубцы ленивые	200	16,8	15,8	12,8	261,4	54-3м-2020
	Компот из сухофруктов	200	1,52	0,24	40,06	158,5	348 (Мог.)
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,86	19,63	100,14	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	
	Помидоры свежие	100	1,0	0,2	5,0	22	
Итого за обед	Итого	830	27,59	20,24	108,56	709,74	
3 день							
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2	2,73	20,93	116,25	101 (Сбор.)
	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2	54-9г-2020
	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9	54-21м-2020
	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Запеканка из творога	100	17,1	10,65	16,65	231,55	54-1т-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,86	19,63	100,14	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	
Итого за обед		840	48,97	25,53	94,6	806,24	

День 4

Обед	Борщ со сметаной	250	0,75	0,05	5,3	7,13	82 (Мог.)
	Рыба аппетитная	200	25,6	38	13,8	496,8	54-23м-2020
	Салат картофельный с картошкой	150	8,42	6,14	28,47	195,78	42 (Мог.)
	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	59,7	54-20хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,86	19,63	100,14	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	
Итого за день		880	41,34	46,14	96,09	937,25	

День 5

Обед	Суп гороховый	250	5,03	0,375	13,58	74,8	102 (Мог.)
	Капуста тушеная с мясом	200	22,1	22,8	13,2	347,1	54-10м-2020
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	379 (Мог.)
	Винегрет	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,86	19,63	100,14	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	
Итого за день		810	36,7	34,785	86,84	799,94	

День 6

	Суп из овощей	250	41,88	3,5	97,35	564,23	99 (Мог.)
	Котлеты из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	54-5м - 2020
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	54-3соус-2020
	Чай с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,86	19,63	100,14	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	
Итого за день		855	72,65	18,25	191,77	1197,77	

7 день

Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,1	2,15	16,58	90	104 (Мог.)
	Гуляш из говядины	80,0	13,5	13,5	3,1	188,9	54-2м-2020
	Гречка отварная	150	0,57	96,24	0,93	872,07	302 (Мог.)
	Салат картофельный с картошкой	150	8,42	6,14	28,47	195,78	42 (Мог.)

	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	377 (Мог.)
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,86	19,63	100,14	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	
Итого за день		910	39,78	122,16	98,62	1639,25	

День 8

Обед	Суп с макаронными изделиями	250	0,33	0,03	1,88	8,75	111 (Мог.)
	Плов из курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020
	Салат из свежей капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з-2020
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	282 (Мог.)
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,86	19,63	100,14	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	
Итого за день		790	41,12	21,84	113,82	805,87	

День 9

	Рассольник ленинградский	250	0,85	1,6	4,88	36,38	96 (Мог.)
	Запеканка из капусты с соусом сметанным	125	3,8	6,2	20,1	151	162 (Сбор)
	Картофельное пюре	150	3,51	25,06	5,69	261,03	312 (Мог.)
	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	17,34	12,6	45,14	352,1	53 (Мог.)
	Сок фруктовый	200	0,50	0,12	21,16	88,38	
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,86	19,63	100,14	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	
Итого за день		955	31,76	28,37	145,1	951,5	

День 10

	Свекольник	250	12,60	17,26	29,93	331,05	54-12с-2020
Обед	Тефтели из говядины паровые	60	8,2	7,3	5,0	118,5	54-8м-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,7	8,9	73,1	54-3соус-2020
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,62	0,86	19,63	100,14	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,7	
Итого за день		840	34,37	34,51	134,15	990,19	

Накопительная ведомость (12 – 18 лет) (массы)

Наименование продуктов	Норма на 1 уча	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Выдано на 1 уча (за 10 дней)	Выдано на 1 уча (в среднем за 1 день)
Молоко		100				50	50		130	24		354	35,4
Сметана		38		26,4 5	100					13	15	192,45	19,245
Сыр					5							5	0,5
лимон								8				8	0,8
Мясо													
Птица		91,2		60		120		84	120			475,2	47,52
Рыба					246							246	24,6
Рис			10						45		54	109	10,9
Хлеб пшеничный		50	50	50	50	50	59,3	50	50	50	57,8	517,1	51,71
Хлеб ржаной		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	30
Мука		2		1	6	2	5	2,5			5	23,5	2,35
Сахар		7,8	10	14	10	24	9,5	15	9	15	17,5	131,8	13,18
Масло сливочное		7,8	6	4,55	4	10	9,8	10		10	18	80,15	8,015
Масло растительное		5	2,5	6,5	16	13,5	7,1	2,5	20	11	4	88,1	8,81
Картофель		34		165	95	93	67	133		270	88	945	94,5
Свекла					50	15				95	175	335	33,5
Сухофрукты			15								20	35	3,5
Соки													
Чай				1			1	5		1		8	0,8
Чеснок													
Макаронные изделия		51							20			71	7,1
Фрукты		150										150	15
Крупы бобовые		10		10		20						40	4
Соль пищевая поваренная		3	3	5	4	4	2,7	2,5	4	6	3,5	37,7	3,77
Капуста		38	150	38	191	190	25		120	139	88	979	97,9
Лук		15	27	29	89	40	17	12	30	12	55	326	32,6
Морковь		22	12,5	43	13	29	22	13	36	13	39	242,5	24,25
Огурцы соленые					30	30		30		9,2		99,2	9,92
Кисель					20							20	2
Томат			2,5		7,5	8	20	2,5	25		2	67,5	6,75
Кофейный нап		5				50						55	5,5
Фарш куриный				2		3	64	50			47	166	16,6
Творог				93								93	9,3
Яйцо				2,9	0,1							3	0,3
Крупа манная				6,5						13		19,5	1,95
Зеленый гор					26	12		27		57		122	12,2
Гречка						9,1		69				78,1	7,81
Какао									5			5	0,5
Перловка										5		5	0,5