

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 19»

ИП Борисенко Виталий Анатольевич

Светова С.А.

2024 г.

2024 г.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 12 лет и старше

г. Черногорск, Республика Хакасия

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗАЦИОННОГО) МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ:

- 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией Здобнова А.И., Цыганенко В.А. -2011 год;*
- 2. Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией Первалова А.Я. - 2013 год.*

день: 1
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
1-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Булочка бутербродная	50	3,9	1,2	26,7	133,0
2.	пром	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
3.	260	Каша "Дружба" молочная	200	5,1	5,8	24,0	168,0
4.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
5.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	68,3
7.		Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8
И Т О Г О			650	20,3	18,2	108,1	676,4
ОБЕД							
1.	59	Салат из свежих помидор и огурцов	100	2,1	11,0	3,7	122,3
2.	170	Борщ с капустой и картофелем	250	8,4	3,4	13,1	153,0
3.	п/ф	Котлета домашняя	100	13,0	10,3	6,5	175,0
4.	413	Макароны отварные	180	6,4	5,8	39,4	236,2
5.	868	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
И Т О Г О			890	34,7	31,1	107,3	889,0

день: 2
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
2-й день							
ЗАВТРАК							
1.	55	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
2.	п/ф	Тефтели	100	26,0	9,0	22,4	167,0
3.	299 / 708	Картофельное пюре / капуста тушёная	100/100	5,4	5,1	33,2	179,0
4.	пром	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			660	37,5	14,9	108,3	587,3
ОБЕД							
1.	55	Огурцы в нарезке свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,2
2.	197	Суп рассольник "Ленинградский"	250	5,8	7,8	17,0	161,8
3.	п/ф	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	254,8
4.	299	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
5.	883	Кисель	200	0,1	0,0	14,0	56,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			950	50,0	18,4	102,3	876,0

день: 3
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
3-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5
2.	пром	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3.	262	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
4.	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,5
5.	пром	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	140,6
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			550	19,7	23	76,6	615,3
ОБЕД							
1.	58	Нарезка из помидор	100	0,7	10,2	5,7	21,3
2.	218	Суп лапша с курицей	250	2,3	3,0	14,7	219,3
3.	343	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,6	8,9	7,5	176,7
4.	683	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
5.	513	Компот из вишни	200	0,5	0,2	23,1	96,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,1	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			910	28,7	28,6	119,5	879,0

день: 4
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12-17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
4-й день							
ЗАВТРАК							
1.	58	Помидор в нарезке	100	21,3	0,2	3,8	21,3
2.	п/ф	Котлета домашняя	100	13,0	9,1	6,8	175,0
3.	413	Макароны отварные	180	5,3	4,9	33,5	236,2
4.	507	Компот из свежих ягод или плодов	200	0,3	0,1	8,4	35,5
5.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	35,0
ИТОГО			730	44,5	14,9	91,7	620,2
ОБЕД							
1.	50	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,0
2.	187	Щи со свежей капустой	250	5,8	5,6	5,7	117,0
3.	п/ф	Биточки из говядины	100	12,3	10,0	7,3	167,8
4.	409	Горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,0
5.	864	Напиток из апельсина	200	2,0	0,0	8,0	58,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			910	44,6	22,5	103,8	833,0

день: 5

сезон: ВЕСЕННИЙ

неделя: 1

Возрастная категория: 12-17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
5-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
2.	265	Каша молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,8
3.	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
4.	пром	Булочка бутербродная	50	3,9	1,2	26,7	133,0
5.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.		Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			615	19	15,6	111,5	663
ОБЕД							
1.	58	Нарезка из помидор	100	1,3	0,2	3,8	21,3
2.	217	Суп с макаронными изделиями	250	5,8	7,0	7,0	245,0
3.	396	Жаркое по домашнему	200	17,0	17,6	14,3	284,0
4.	495	Чай с лимоном	200	1,6	1,1	15,9	81,0
5.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			860	33,6	27,0	87,2	857,3

день: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ

неделя: 2

Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюдо 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
6-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Ватрушка	75	8,3	23,2	22,5	157,5
2.	268	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5
3.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			635	22,2	32,5	97	593,9
ОБЕД							
1.	17	Салат из свежих огурцов	100	7,0	10,1	2,0	102,0
2.	206	Суп гороховый	250	8,3	5,7	20,3	166,3
3.	п/ф	Биточки куринные	100	19,1	4,3	13,4	187,3
4.	679	Гречка отварная	180	9,8	7,6	43,0	280,4
5.	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	70,3
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			890	50,2	28,6	123,2	899,1

день: 2
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
7-й день							
ЗАВТРАК							
1.	55	Огурец свежий (нарезка)	100	0,8	0,2	2,5	14,2
2.	п/ф	Котлета рыбная	100	12,8	4,1	6,1	196,3
3.	299	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
4.	пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
5.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7
6.	пром	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6
ИТОГО			665	23,4	12,16	83,3	619,4
ОБЕД							
1.	55	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14,2
2.	204	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	6,4	7,3	13,5	144,5
3.	299	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
4.	643	Курица тушёная	100	14,1	5,8	4,4	126,4
5.	759	Соус красный основной	50	1,8	3,6	4,8	59,5
6.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
7.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
8.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			1010	35,6	25,0	117,6	837,4

день: 3
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12-17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (к кал.)
				белки	жиры	углеводы	
8-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Рогалик песочный	80	5,1	19,7	36,0	210,0
3.	262	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	114,2
4.	495	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	15,0	81,0
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	33,0
ИТОГО			610	15,1	26,9	99,5	600,5
ОБЕД							
1.	58	Помидоры свежие нарезка	100	1,3	0,2	3,8	21,3
2.	204	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,5	15,6	168,0
3.	п/ф	Тефтели	100	11,0	9,0	6,5	212,4
4.	413	Макаронные отварные	200	19,3	1,7	45,0	213,0
5.	859	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			910	43,5	20,1	105,9	888,7

день: 4
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
9-й день							
ЗАВТРАК							
1.	55	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,6	0,1	2,0	11,3
2.	679	Гречка отварная	180	9,8	7,6	43,0	160,4
3.	п/ф	Курица отварная	100	18,2	16,2	16,4	283,0
4.	944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	70,3
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,6	16,7	51,2
7.		Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			720	35,9	25,4	116,6	648,5
ОБЕД							
1.	19	Салат из огурцов и помидор	100	0,9	5,1	3,6	122,3
2.	131	Суп "Свекольник"	250	5,7	3,4	13,6	107,3
3.	п/ф	Котлета рыбная	100	16,6	8,9	8,6	112,4
4.	682	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,5	271,0
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			960	36,3	24,9	140,3	920,0

день: 5
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
10-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Булочка бутербродная	30	2,3	0,7	16,0	79,8
2.	пром	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3.	267	Каша пшённая молочная	200	8,3	10,2	37,6	174,9
4.	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
5.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5
ИТОГО			590	16,2	19,1	105,7	559,3
ОБЕД							
1.	58	Помидоры свежие нарезка	100	1,1	0,2	3,8	21,3
2.	149	Суп с фрикадельками	250	10,7	5,3	17,3	219,3
3.	646	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
4.	944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	16,7	85,4
ИТОГО			910	43,0	15,9	115,2	836,0