

УТВЕРЖДАЮ:
Вр. и. о. Директора
МОУ «Голубковская СОШ
имени С. Устинова»
А. И. Вараксина
«30» августа 2021г.



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Муниципального общеобразовательного учреждения
«Голубковская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Степана Устинова»**

**ПО ВОЗРАСТНЫМ ГРУППАМ
12 лет и старше.**

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Возрастная категория: 12 лет и старше.

1 день: Понедельник.

Первая неделя.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
ОБЕД						
576	Доп. Гарнир: огурцы солен.	30	1,5	0,06	3,99	21,6
134	Суп крестьянский с мясом куры со сметаной	250	7,7	9,2	14,8	175
330	Пюре гороховое с маслом слив.	180	17,64	1,8	41,94	257,4
451	Биточки из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190
	Итого за обед		52,26	31,6	136,56	1045,1
	Итого за день		52,26	31,6	136,56	1045,1

2 день: Вторник.

Первая неделя.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
ОБЕД						
576	Доп. Гарнир: помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12
133	Суп картофельный с мясом куры со сметаной	250	7,9	6,9	21,0	180
332	Макароны отварные	180	6,3	7,38	42,3	264,6
487	Кура отварная	100	19,1	7,4	0,5	145
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
707	Сок	200	0,6	-	20,4	82,8
	Итого за обед		39,07	22,92	113,43	824,5
	Итого за день		39,07	22,92	113,43	824,5

Возрастная категория: 12 лет и старше.

3 день: Среда.

Первая неделя.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
ОБЕД						
576	Доп. Гарнир: огурцы солен.	30	1,5	0,06	3,99	21,6
124	Щи из св. капусты с мясом куры со сметаной	250	7,1	8,2	10,5	147
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8
43	Суфле «рыбка»	100	27,38	23,4	19,14	396
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
648	Кисель	200	0,0	-	30,6	118
	Итого за обед		44,38	42,7	117,66	1049,5
	Итого за день		44,38	42,7	117,66	1049,5

4 день: Четверг.

Первая неделя.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
ОБЕД						
89	Салат «Радость»	100	1,23	0,08	11,9	52
168	Суп – пюре из овощей с мясом куры и гренками	250	8,3	7,7	13,1	156
551		30	3,6	0,6	23,1	120
511	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6
451	Котлета из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261
582	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
701	Напиток из св. яблок	200	0,1	0,00	26,4	102
	Итого за обед		39,15	33,6	165,99	1136,7
	Итого за день		39,15	33,6	165,99	1136,7

Возрастная категория: 12 лет и старше.

5 день: Пятница.

Первая неделя.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
ОБЕД						
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,96	19,02	6,32	216
132	Рассольник Ленинградский на с мясом куры со сметаной	250	8,1	8,4	20,6	194
436	Жаркое по - домашнему.	200	17,8	9,8	21,6	250
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
639	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126
	Итого за обед		36,68	38,36	107,45	926,1
	Итого за день		36,68	38,36	107,45	926,1

6 день: Понедельник.

Вторая неделя.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
ОБЕД						
576	Доп. Гарнир: огурцы солен.	30	1,5	0,06	3,99	21,6
147	Суп с макаронными изделиями с мясом куры со сметаной	250	7,5	9,2	16,2	180
520	Пюре картофельное	180	3,78	9,9	26,1	226,8
43	Суфле «рыбка»	100	27,38	23,4	19,14	396
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
684	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58
	Итого за обед		44,98	43,7	107,76	1022,5
	Итого за день		44,98	43,7	107,76	1022,5

Возрастная категория: 12 лет и старше.

7 день: Вторник.

Вторая неделя.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
ОБЕД						
89	Салат «Радость»	100	1,23	0,08	11,9	52
110	Борщ с капустой, картофелем с мясом куры со сметаной	250	7,1	9,1	13,6	165
508	Греча рассыпчатая	180	9	12,42	5,4	320,4
451	Котлета из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261
582	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
173	Чай с сахаром, молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
	Итого за обед		40,35	41,04	93,43	1057,5
	Итого за день		40,35	41,04	93,43	1057,5

8 день: Среда.

Вторая неделя.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценн.
			б	ж	угл	
ОБЕД						
576	Доп. помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12
159	Солянка рыбная со сметаной	250	10,7	8,7	4,5	140
311	Каша ячневая на молоке с масл. сл.	200	6,2	0,88	58,2	268
451	Биточки из говядины	100	15,9	14,4	16,0	261
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
648	Кисель	200	0,0	-	30,6	118
	Итого за обед		37,97	25,22	138,53	939,1
	Итого за день		37,97	25,22	138,53	939,1

Возрастная категория: 12 лет и старше.

9 день: Четверг.

Вторая неделя.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг.
			б	ж	угл	Ценн.
ОБЕД						
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,96	19,02	6,32	216
139	Суп гороховый с мясом куры	250	11,0	7,5	22,5	205
511	Рис отварной	180	4,5	7,38	46,26	273,6
582	Соус белый основной	50	0,9	2,3	1,9	32
487	Кура отварная	100	19,1	7,4	0,5	145
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
704	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111
	Итого за обед		45,68	45,04	131,81	1122,7
	Итого за день		45,68	45,04	131,81	1122,7

10 день: Пятница.

Вторая неделя.

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энерг.
			б	ж	угл	Ценн.
ОБЕД						
43	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
138	Суп картофельный с крупой с мясом куры со сметаной	250	7,6	6,9	18,8	172
333	Макароны отварные с сыром	200/15	11,8	9,9	57,6	316
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,72	16,02	79,8
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,31	60,3
686	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0,00	15,2	60
	Итого за обед		25,73	23,02	127,95	775,5
	Итого за день		25,73	23,02	127,95	775,5