Утверждаю

Директор МОУ «Сосновецкая СОШ»

_____ Е.Т.Гусейнова

«01» декабря 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

МОУ «Сосновецкая СОШ»

(Адресная помощь)

Возрастная категория от 12 лет и старше.

Зимне-весенний период

2024-2025 учебный год

1день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из капусты белокочанной с яблоками (масло)	80	0,9	5	4,9	67,7	3
	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	114
	Кнели из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	371
	Рагу из овощей (2 вариант)	150	3,4	6	14,3	124,6	177
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоко)	200	0,3	0	17,5	71,5	494

2 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной (заправка)	80	1,3	2,5	5,5	50	47
	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	100
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,2	10,2	6,5	158,9	349
	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	380
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	Хлеб ржано-пшеничны	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	501

3день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	80	0,7	4,9	2,1	55	16
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	61,7	104
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433
	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	2,8	3,9	79,4	299
	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	152
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573

	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	18,6	77,5	495

4 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из капусты белокочанной (заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	1
	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	94
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433
	Зразы из говядины с рисом (паровые)	90	12,5	9,4	13,1	187	336
	Рагу из овощей (2 вариант)	150	3,4	6	14,3	124,6	177
	Хлеб пшеничный формовой	40	3	0,3	19,7	93,8	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	494

5 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком (заправка)	80	1,5	2,5	4,8	47,8	25
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,9	4,2	12,2	97,8	129
	Птица в соусе с томатом (кура)	90	8,5	10	2	131,7	367
	Пюре картофельное	150	4,1	5,9	8,7	104,3	377
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	501

6 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат витаминный (заправка)	80	1	2,5	4,6	45,3	2
	Суп картофельный с крупой	250	2,8	3,5	9,8	82,1	114

	Тефтели из говядины с рисом –«ёжики»	90	10,8	10,7	12,5	189,5	350
	Рагу из овощей (1 вариант)	150	4	6,3	14,7	131,3	176
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	83,5	495

7 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови и яблок	80	0,7	4,9	6	71,4	22
	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	13,2	109,4	100
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433
	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	90	9,6	2,8	3,9	79,4	299
	Картофель отварной	180	5	9,2	18,5	177	152
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575
	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	9,5	38,9	486

8 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из капусты белокочанной (заправка)	80	1,3	2,5	7	55,2	1
	Борщ с картофелем	250	2,3	4,5	9,4	87,7	94
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433
	Кнели из птицы с рисом (кура)	90	10,4	9,7	4,8	147,8	371
	Пюре картофельное	150	4,1	5,9	8,7	104,3	377
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	Хлеб ржано-пшен)чный	50	3,4	0,7	19,9	99	575
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,5	0,1	21,5	88,8	494

9 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Винегрет овощной (заправка)	80	1,3	2,5	5,5	50	47
	Суп с крупой и томатом	250	3,2	5,2	15	119,5	125

	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	10,2	10,2	6,5	158,9	349
	Капуста тушеная	150	3,1	5,1	11,4	103,6	380
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,7	0,5	15,9	79,2	575
	Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1	0,2	20,2	86,6	501

10 день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови (заправка)	80	0,9	2,5	9,1	62,5	21
	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,5	4,4	3,7	60,9	108
	Сметана	8	0,2	1,2	0,3	12,6	433
	Голубцы ленивые	90	10,1	11,3	3,9	157,4	333
	Картофель отварной	150	4,2	5,7	15,5	130,5	152
	Хлеб пшеничный формовой	60	4,6	0,5	29,5	140,6	573
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,1	0,8	23,9	118,9	575
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,2	496