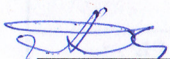


46

СОГЛАСОВАНО


Председатель ПК МОУ «Бельская СОШ»

 / Л. М. Дубова
« 22 » февраля 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Бельская СОШ»

 М. А. Стюлькова
« 22 » февраля 2024г.

Примерное 14-дневное меню МОУ «Бельская СОШ»

для 5-11 классов

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций г.	Пищевые Б	Вещества Ж	У	Энергетическая ценность
<u>1 день (понедельник)</u>						
220	Суп гороховый на курином бульоне	0,500	10,98	10,56	32,66	269,50
303	Сосиска отварная с соусом	0,08	10,3	17,9	0,4	200,0
309	Макароны отварные	0,150	9,3	0,8	70,9	336
375	Чай сладкий	0,200	0,40	0,10	0,08	6,4
	Булочка обыкновенная	0,05	2,13	1,18	13,7	266
	Хлеб	0,05	3,1	1,1	21,3	109,2
						1244,70
<u>2 день (вторник)</u>						
235	Суп молочный с макаронными изделиями	0,500	14,36	13,02	47,08	364
378	Каша молочная пшённая с маслом	00,10/150	4,4	9,2	25,4	218

382	Какао	0,2	4,08	3,54	17,58	118,6
1050	Булочка обыкновенная	0,05	2,13	1,18	13,07	266
42	Сыр порционный	0,02	2,64	5,80	0	72
	Хлеб	0,02	1,3	0,2	8,5	40,8
						1079
<u>3 день (среда)</u>						
204	Суп рисовый на курином бульоне	0,500	3,36	7,06	14,68	132,36
80	Салат из свежей капусты с маслом растительным	0,100	1,41	5,08	9,02	87,40
649	Жаркое по- домашнему с курятиной	0,180	20,8	24,15	47,72	571,20
883	Кисель	0,200	1	0	39,3	157,5
1050	Булочка обыкновенная	0,05	2,13	1,18	13,07	266
	Хлеб	0,02	1,3	0,2	8,5	40,8
						1259,26
<u>4 день (четверг)</u>						
82	Борщ на курином бульоне	0,500	5,20	10,24	21,86	277,5
307	Котлеты куриные с соусом	0,050/50	11,93	12,62	8,09	194
304	Рис отварной	0,150	5,82	9,74	50,0	298,47
1050	Булочка обыкновенная	0,05	2,13	1,18	13,07	266
947	Чай	0,200	0,40	0,10	0,08	6,4
	Хлеб	0,02	1,3	0,2	8,5	40,8
						1083,17
<u>5 день (пятница)</u>						
216	Суп с	0,500	14,36	13,02	47,08	364

1050	макаронными изделиями на курином бульоне	0,05	2,13	1,18	13,07	266
67	Винегред овощной с маслом растительным	0,100	1,04	10,04	7,29	125,10
227	Рыба с соусом	0,075/50	17,12	8,22	0,92	146,00
312	Пюре картофельное	0,150	2,34	16,71	3,79	174,02
1050	Булочка сдобная	0,05	3,88	2,36	23,55	266,00
947	Чай	0,200	0,40	0,10	0,08	6,4
	Хлеб	0,05	3,1	1,1	21,3	109,2
						1190,72
<u>6 день (понедельник)</u>						
197	Рассольник на курином бульоне	0,500	3,98	10,22	33,84	243,5
428	Колбаса отварная с соусом	0,05/50	6,2	15,66	1,06	170
413	Макаронны отварные	0,100	3,5	2,9	21,8	125,6
947	Чай	0,200	0,40	0,10	0,08	6,4
1090	Коржик (песочный)	0,075	4,89	8,43	47,68	286
	Хлеб	0,05	3,1	1,1	21,3	109,2
						101015
<u>7 день (вторник)</u>						
93	Суп молочный с крупяными изделиями	0,400	11,40	10,60	37,80	146
378	Каша молочная с маслом	0,200/10	4,52	4,07	35,46	197,0
382	Какао	0,2	4,08	3,54	17,58	118,6

1050	Булочка	0,05	2,13	1,18	13,07	266
567	Колбаса порционная отварная	0,04	7,84	10,78	0,06	120
	Хлеб	0,02	1,3	0,2	8,5	40,8
						1034,40
<u>8 день (среда)</u>						
186	Щи из свежей капусты на курином бульоне	0,500	5,14	10,30	15,8	249,50
87	Салат из свеклы с растительным маслом	0,100	1,43	6,09	8,36	93,9
263	Биточки куриные с соусом	0,05/50	11,93	12,62	8,09	262
1050	Булочка	0,05	2,13	1,18	13,07	266
868	Компот из сухофруктов	0,200	0	0	21,8	86,2
	Хлеб	0,02	1,3	0,2	8,5	40,8
						998,40
<u>9 день (четверг)</u>						
82	Борщ из свежей капусты на курином бульоне	0,500	5,20	10,24	21,86	277,5
649	Жаркое по- домашнему	0,180	20,8	24,15	47,72	571,20
1050	Булочка	0,05	2,13	1,18	13,07	71
883	Кисель	0,200	1	0	39,3	157,5
	Хлеб	0,05	3,1	1,1	21,3	109,2
						1186,40
<u>10 день (пятница)</u>						
45	Салат из свежей капусты с маслом	0,100	1,31	3,25	6,50	60,40

СОГЛАСОВАНО

	растительным					
690	Печень жареная с соусом	0,075/50	26,14	17,46	10,65	243,46
302	Каша гречневая	0,200	0,38	64,16	0,62	581,38
947	Чай	0,200	0,40	0,10	0,08	6,4
1050	Булочка	0,05	2,13	1,18	13,07	71
	Хлеб	0,02	1,3	0,2	8,5	40,8
						1003,44

Ссылка на сборник рецептов: «Новейший Сборник рецептов и Кондитерских изделий для общественного питания». Редактор М.В. Климова.

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые Б	Вещества Ж	У	Энергетическая ценность
1 день (похудение)						
220	Суп гороховый на курином бульоне	0,500	10,98	10,56	32,66	369,50
361	Салатка овощная с соусом	0,08	10,3	17,9	0,4	200,0
377	Макаронки отварные	0,130	9,3	0,8	70,9	336
377	Чай сладкий	0,200	0,40	0,10	0,08	6,4
	Булочка обжаренная	0,05	2,13	1,18	13,07	286
	Хлеб	0,05	3,1	1,1	21,3	109,7
						1244,70
2 день (взрослый)						
235	Суп молочный с макаронными изделиями	0,500	14,36	13,02	47,08	384
378	Каша молочная протертая с маслом	00,10/150	4,4	9,2	25,4	218