

Согласовано

Директор МБОУ СШ № 73

Ермолина Н.Е.

« 29 » 09 2023г.



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Вострокнутов Н.С.

« 29 » 09 2023г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в МБОУ СШ № 73

в возрасте от 12 и старше

г. Архангельск

1-я неделя / 1. понедельник

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|-------------|---|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 311. | Каша рисовая | 250,00 | 6,30 | 9,54 | 38,80 | 268 |
| 2 | 2 | Бутерброд с повидлом | 45,00 | 2,14 | 4,08 | 22,72 | 134 |
| 3 | 685. | Чай с сахаром и молоком | 210,00 | 1,55 | 1,62 | 12,35 | 70 |
| 4 | 627. | Яблоки св. | 100,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого по группе | | | 605,00 | 10,39 | 15,63 | 83,67 | 518,74 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 132 | Рассольник Ленинградский | 250,00 | 250,00 | 7,29 | 13,26 | 18,22 |
| 2 | 277 | Гуляш из отварного мяса | 100,00 | 100,00 | 11,24 | 19,44 | |
| 3 | 520 | Сложный гарнир: пюре картофельное с консервированным горошком | 180,00 | 180,00 | 3,96 | 5,04 | 21,29 |
| 4 | пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 50,00 | 3,30 | 0,60 | 19,80 |
| 5 | пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 |
| | 634 | Компот из клубники (свежезам.) | 200,00 | 200,00 | 0,12 | 0,03 | 11,57 |
| Итого | | | | 830,00 | 29,71 | 38,77 | |

1-я неделя / 2. вторник

| № п/п | № рецептуры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|-------------|---|-------------------------|----------------------|-------|----------|-----------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 499. | Котлеты рубленые из цыплят | 70,00 | 10,61 | 7,41 | 9,41 | 154 |
| 2 | 601. | Соус сметанный с томатом | 30,00 | 0,52 | 0,97 | 2,89 | 20 |
| 3 | 516. | Макаронные изделия отварные | 190,00 | 6,76 | 7,8 | 36,47 | 255 |
| 4 | 576 | Гарнир из свежих огурцов | 20,00 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный, порция | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 6 | 685. | Чай витаминизированный "Витошкой" | 210,00 | 0,1 | 0,03 | 9,72 | 39 |
| Итого по группе | | | 560,00 | 21,17 | 16,58 | 78,55 | 564,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 168 | Суп-пюре из разных овощей | 250,00 | 5,40 | 6,68 | 18,11 | 155,25 |
| 2 | 551 | Гренки из пшеничного Хлеба | 10,00 | 1,08 | 0,12 | 6,79 | 32,78 |
| 3 | 261 | Тефтели рыбные тушеные с соусом | 110,00 | 9,28 | 4,44 | 11,49 | 122,90 |
| 4 | 126 | Сложный гарнир: картофель отварной и соленый огурец | 200(180/20) | 3,67 | 7,12 | 26,30 | 188,40 |
| 5 | пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 100,50 |
| 6 | пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| 7 | 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,44 | 0,05 | 18,76 | 78,16 |
| Итого | | | | 26,97 | 19,41 | 125,85 | 795,49 |

1-я неделя / 3. среда

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|--|----------------------------|----------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 366. | Запеканка из творога | 150,00 | 22,32 | 18,4 | 22,80 | 354 |
| 2 | 1025 | Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности | 30,00 | 2,16 | 2,6 | 16,7 | 98 |
| 3 | 1011 | Батон нарезной порция | 50,00 | 4 | 1,50 | 25,50 | 130 |
| 4 | 686 | Чай с лимоном | 220,00 | 0,16 | 0,03 | 13,2 | 54 |
| 5 | 627. | Яблоки св. | 100,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого по группе | | | 550,00 | 28,79 | 22,84 | 87,95 | 683,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | | Икра морковная | 60,00 | 1,39 | 4,86 | 5,69 | 71 |
| 2 | 124 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250,00 | 5,19 | 5,15 | 9,13 | 107,34 |
| 3 | | Плов со свиной | 250,00 | 17,975 | 34,76 | 43 | 602,5 |
| 4 | пром | Хлеб ржано-пш. | 50,00 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 100,50 |
| 5 | пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| 6 | 700 | Напиток клюквенный | 200,00 | 0,08 | 0,03 | 10,01 | 42,34 |
| Итого | | | | 30,35 | 40,94 | 106,54 | 970,18 |

1-я неделя / 4. четверг

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|--|----------------------------|----------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 277 | Гуляш из отварного мяса | 100,00 | 10,22 | 20 | 4,42 | 241 |
| 2 | 520. | Пюре картофельное | 180,00 | 3,72 | 8,53 | 18,92 | 183 |
| 3 | 576. | Гарнир из соленых огурцов | 20,00 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 3 |
| 4 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 5 | 685. | Чай с ягодами (свежезам.) | 216,00 | 0,16 | 0,04 | 10,44 | 43 |
| Итого по группе | | | 556,00 | 17,30 | 28,93 | 53,80 | 564,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 110 | Борщ с капустой и картофелем | 250,00 | 8,02 | 14,67 | 12,24 | 217,88 |
| 2 | 431 | Печень по-строговоноски | 100,00 | 12,87 | 7,91 | 5,83 | 146,12 |
| 3 | 508 | Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со св. помидорами | 180,00 | 8,83 | 6,12 | 39,33 | 247,65 |
| 4 | пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 100,50 |
| 5 | пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| 6 | 705 | Напиток из плодов шиповника | 200,00 | 0,08 | 0,07 | 11,98 | 48,26 |
| Итого | | | | 36,90 | 29,77 | 113,78 | 877,91 |

1-я неделя / 5. пятница

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|---------------------------------------|----------------------------|----------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 341 | Котлеты "Школьные" | 70,00 | 10,32 | 13,89 | 9,75 | 206 |
| 2 | 601. | Соус сметанный ³ с томатом | 30,00 | 0,52 | 0,97 | 2,89 | 20 |
| 3 | 508. | Каша рисовая рассыпчатая | 180,00 | 6,77 | 8,72 | 30,50 | 226 |
| 4 | 576 | Гарнир из свежих огурцов | 30,00 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3 |
| 5 | 1011 | Хлеб пшеничный, порция | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 6 | 685. | Чай витаминизированный "Витошкой" | 210,00 | 0,1 | 0,03 | 9,72 | 39 |
| Итого по группе | | | 560,00 | 20,96 | 23,96 | 73,11 | 588,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 078 | Салат из свеклы | 60,00 | 0,88 | 3,65 | 5,13 | 56,86 |
| 2 | 139 | Суп карт. с горохом | 250,00 | 9,56 | 5,79 | 20,17 | 170,71 |
| 3 | 488 | Птица, тушеная в соусе с овощами | 250,00 | 16,85 | 19,90 | 29,84 | 357,31 |
| 4 | пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 100,50 |
| 5 | пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| 6 | 505 | кисель "Витошка" с витаминами | 200,00 | | | 23,50 | 95,00 |
| Итого | | | | 34,39 | 30,34 | 123,04 | 897,88 |

2-я неделя / 1. понедельник

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|--|----------------------------|----------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 311. | Каша Дружба | 250,00 | 7,03 | 7,09 | 37,70 | 245 |
| 2 | 2 | Бутерброд с повидлом | 45,00 | 2,14 | 4,08 | 22,72 | 134 |
| 3 | 685. | Чай с сахаром и молоком | 210,00 | 1,55 | 1,62 | 12,35 | 70 |
| 4 | 627. | Яблоки св. | 100,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого по группе | | | 605,00 | 11,12 | 13,18 | 82,57 | 496,24 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 135 | Суп из овощей | 250,00 | 2,80 | 5,97 | 11,66 | 110,59 |
| 2 | 312 | Кнели куриные | 105,00 | 29,75 | 24,75 | 9,28 | 379,75 |
| 3 | 508 | Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая со свежим огурцом | 180(160\20) | 4,01 | 4,63 | 40,59 | 220,43 |
| 4 | пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 100,50 |
| 5 | пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| 6 | 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,44 | 0,05 | 18,76 | 78,16 |
| Итого | | | | 44,10 | 36,40 | 124,69 | 1006,93 |

2-я неделя / 2. вторник

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|--|----------------------------|----------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 437. | Гуляш из цыплят-бройлеров | 100,00 | 12,55 | 15,48 | 4,1 | 203 |
| 2 | 516. | Макаронные изделия отварные | 190,00 | 6,76 | 7,8 | 36,47 | 255 |
| 3 | 576 | Гарнир из консервированного горошка | 20,00 | 0,62 | 0,0 | 1,30 | 8 |
| 4 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 40,00 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 |
| 5 | 685. | Чай витаминизированный "Витошкой" | 210,00 | 0,1 | 0,03 | 9,72 | 39 |
| Итого по группе | | | 560,00 | 23,07 | 23,66 | 71,27 | 599,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 138 | Суп картофельный с крупой и рыбой | 250,00 | 7,73 | 4,19 | 19,06 | 152,35 |
| 2 | 461 | Тефтели мясные (1 в соусе) | 100,00 | 9,57 | 11,35 | 11,10 | 186,46 |
| 3 | 508 | Сложный гарнир: каша гречневая рассыпчатая со св. помидорами | 180 (150/30) | 9,39 | 6,54 | 42,17 | 264,80 |
| 4 | пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 100,50 |
| 5 | пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| 6 | 633 | Компот из яблок и клубники | 200,00 | 0,08 | 0,06 | 11,34 | 46,66 |
| Итого | | | | 33,87 | 23,14 | 128,07 | 868,27 |

2-я неделя / 3. среда

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|--|----------------------------|----------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 436 | Жаркое по-домашнему | 250,00 | 14,05 | 31,45 | 17,19 | 417 |
| 2 | 576 | Гарнир из соленых огурцов | 40,00 | 0,28 | 0,04 | 0,76 | 4 |
| 3 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 50,00 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| 4 | 685 | Чай с сахаром | 210,00 | 0,1 | 0,02 | 10 | 40 |
| Итого по группе | | | 550,00 | 18,23 | 31,91 | 52,55 | 577,67 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 078 | Икра морковная | 100,00 | 2,04 | 5,11 | 10,55 | 87,37 |
| 2 | 110 | Борщ с капуст. и картофелем | 250,00 | 8,02 | 14,67 | 12,24 | 217,88 |
| 3 | 478 | Запеканка картофельная с рыбным фаршем | 180,00 | 13,82 | 7,64 | 26,42 | 225,09 |
| 4 | пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 100,50 |
| 5 | пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| 6 | 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200,00 | 0,44 | 0,05 | 18,76 | 78,16 |
| Итого | | | | 31,42 | 28,47 | 112,37 | 826,50 |

2-я неделя / 4. четверг

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|--|----------------------------|----------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 462 | Голубцы ленивые | 80,00 | 8,00 | 10,28 | 12,49 | 173 |
| 2 | 587. | Соус томатный | 40,00 | 0,46 | 2,06 | 2,63 | 31 |
| 3 | 520. | Пюре картофельное | 180,00 | 3,72 | 8,53 | 18,92 | 183 |
| 4 | 1011 | Хлеб пшеничный порция | 50,00 | 3,8 | 0,4 | 24,6 | 117 |
| 5 | 685. | Чай с ягодами (свежезам.) | 216,00 | 0,16 | 0,04 | 10,44 | 43 |
| Итого по группе | | | 566,00 | 16,14 | 21,31 | 69,08 | 547,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 124 | Щи из св. капусты с картофелем | 250,00 | 8,69 | 7,38 | 9,13 | 143,84 |
| 2 | 468 | Оладьи мясные | 100,00 | 15,70 | 15,53 | 12,43 | 233,16 |
| 3 | 587 | Соус томатный | 50,00 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 |
| 4 | 508 | Сложный гарнир: каша рисовая рассыпчатая со свежим огурцом | 180,00 | 6,12 | 5,85 | 36,87 | 213,02 |
| 5 | пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 100,50 |
| 6 | пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| 7 | 636 | Компот из яблок и апельсинов | 200,00 | 0,16 | 0,07 | 12,13 | 50,70 |
| Итого | | | | 37,81 | 33,46 | 115,03 | 891,77 |

2-я неделя / 5. пятница

| № п/п | № рецепт уры | наименование | вес (кг) готового блюда | пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) |
|-----------------|--------------------|---|----------------------------|----------------------|-------|----------|--------------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | 333 | Макаронны с тертым сыром Российским и мас | 180,00 | 9,98 | 10,96 | 31,34 | 275 |
| 2 | 1 | Бутерброд с маслом | 55,00 | 4 | 5,62 | 25,54 | 167 |
| 3 | 686 | Чай с лимоном | 220,00 | 0,16 | 0,03 | 13,2 | 54 |
| 4 | 627. | Яблоки св. | 100,00 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| Итого по группе | | | 555,00 | 14,31 | 17,01 | 79,88 | 543,00 |
| Обед | | | | | | | |
| 1 | 078 | Икра свекольная | 100,00 | 2,37 | 4,6 | 12,47 | 102,44 |
| 2 | 138 | Суп картофельный с крупой гречневой | 250,00 | 6,74 | 8,10 | 18,08 | 177,99 |
| 3 | 276 | Рагу из цыплят-бройлеров | 200,00 | 12,46 | 26,69 | 23,71 | 396,06 |
| 4 | пром | Хлеб ржано-пшеничный | 50,00 | 3,30 | 0,60 | 19,80 | 100,50 |
| 5 | пром | Хлеб пшеничный | 50,00 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| 6 | 705 | Напиток из плодов шиповника | 200,00 | 0,08 | 0,07 | 11,98 | 48,26 |
| Итого | | | | 28,75 | 40,46 | 110,64 | 942,75 |