



Согласовано
Директор МБОУ СШ № 73
Фомина Н.В.
« 02 » 09 2024г.



Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Альтернатива»
Вострокнутова Е. Ф.
« ____ » ____ 2024г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в МБОУ СШ № 73

в возрасте от 12 лет и старше

г. Архангельск

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214
2	766.	Сдоба обыкновенная	0,060	4,89	2,95	35,92	192
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	1,55	1,63	12,35	70
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,575	11,88	12,61	89,11	523
Обед							
1	45.0	Салат из свежей капусты	0,100	1,59	5,08	7,74	86
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/20	7,52	6,01	20,25	162
3	388.	Биточки рыбные с соусом сметанным	0,10(0,060\0,040)	6,85	7,44	20,84	177
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
8	635	Компот из свежих яблок и клубники	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итого по группе			0,97	35,16	28,34	133,63	902

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,070	10,61	7,41	9,41	154
2	601.	Соус сметанный с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,190	6,76	7,83	36,47	255
4		Пряник	0,030	1,44	0,84	23,31	100
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,57	22,47	17,40	101,48	662
Обед							
1	78	Салат из свежих огурцов	0,100	0,76	6,08	2,38	67
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,250	6,15	3,22	22,52	132
3	438.	Азу	0,200(50/150)	14	27,5	20,76	398
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
6	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,87	29,59	38,04	111,88	892

1-я неделя / 5. пятница

№ 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							
			0,070	10,32	13,89	9,75	206
1	341	Котлеты "Школьные"	0,030	0,52	0,97	2,89	20
2	601.	Соус сметанный с томатом	0,180	6,77	8,72	30,5	226
3	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,020	0,16	0,02	0,34	3
4	576	Гарнир из свежих огурцов	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	1011	Хлеб пшеничный порция					
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,55	20,91	23,95	72,88	588

Обед							
			0,100	1,45	5,09	8,51	86
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,250	2,64	2,85	11,57	94
2	127.	Суп с рисом на курином бульоне					
3	488.	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,89	29,74	31,69	118,6	865

2-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 Дружба (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	5,62	5,67	30,16	196
2	769.	Булочка домашняя	0,060	4,79	7,18	31,63	223
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	1,55	1,63	12,35	70
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,575	12,36	14,88	83,94	536

Обед							
			0,100	1,59	5,08	7,74	86
1	45.0	Салат из свежей капусты	0,250/25	7,32	3,11	14,71	131
2	137.	Суп картофельный с рыбой					
3	485.	Голубцы ленивые с соусом томатным	0,100 (0,06\0,04)	7	5,56	16,41	158
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
8	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,95	28,31	23,52	124,00	853

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	0,100	10,00	12,84	15,62	217
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
		Печенье сахарное	0,030	2,22	2,82	21,94	122
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,216(200/10/6)	0,16	0,05	10,44	43
Итого по группе			0,616	20,36	26,70	94,15	713

Обед							
1	2	3	4	5	6	7	8
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,45	5,09	8,51	86
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250/6/20	6,65	6,68	7,73	126
3	454	Котлеты мясо-карт.по-хлыновски	0,100	13,25	19,09	10,17	266
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	3,4	9,42	20,79	181
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
7	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,95	33,27	41,48	119,72	978

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,180	9,98	10,96	31,34	275
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
4	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
5	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,555	14,81	16,81	78,18	539

Обед							
1	2	3	4	5	6	7	8
1	110.	Борщ со сметаной	0,250/6	3,02	3,77	7,01	85
2	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	389
3	78.	Салат из св. капусты	0,100	1,58	5,10	7,70	85
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,87	27,62	41,17	99,4	882