

Утверждено

Приказом от 09.08.2022 №127

Директор школы _____ М.А.Вытченкова

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

«Верхневязовская СОШ» Бузулукского района

Десятидневное меню для обучающихся 12-18 лет

№ рецептуры (12-18 л.)	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Угле воды	Кало рий ность
		брутто г.	нетто г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом		250	8,9	11	59,6	372,6
	<i>крупа кукурузная</i>	67,9	67,9	5,3	0,8	44	203
	<i>молоко</i>	119	119	3,2	2,6	5,2	57,4
	<i>сахар-песок</i>	3,6	3,6	0	0	3,2	13
	<i>изюм</i>	12,1	11,9	0,3	0	7,1	30
	<i>масло сливочное</i>	11,9	11,9	0,1	7,6	0,1	69,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1,2	1,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	77,4	77,4	0	0	0	0
5	Напиток с витаминами «Витоша»	200	200	0	0	19	80
	<i>Смесь сухая с витаминами для напитка «Витоша»</i>	20	20	0	0	19	80
	<i>Вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		620	14,4	14,8	118,1	641,9
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-11г-2020	Картофельное пюре		200	4,2	6,9	26,4	185,9
	<i>картофель</i>	228,5	168	3,2	0,5	24,9	117,6
	<i>молоко</i>	32	32	0,9	0,6	1,3	15,5
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
54-5м-2020	Котлеты из курицы		100	19,1	4,2	13,4	168,5
	<i>куриная грудка (филе)</i>	84,4	74,7	16,5	1,2	0,27	78,5
	<i>молоко</i>	17,2	17,2	0,6	0,4	0,8	8,2
	<i>сухари панировочные</i>	11	11	1,2	0,13	6,8	33,1

	<i>хлеб пшеничный</i>	12,4	12,4	0,9	0,13	5,6	26,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,8	2,8	0	2,4	0	22,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	11,3	11,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		111				
54-3соус-2020	Соус красный основной		35	1,1	0,9	3,1	24,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,75	1,75	0,2	0,04	1,09	5,3
	<i>томатное пюре</i>	7	7	0,2	0	0,7	4
	<i>лук репчатый</i>	1,6	1,4	0,04	0	0,1	0,5
	<i>морковь</i>	3,5	2,8	0,04	0	0,2	0,9
	<i>сахар-песок</i>	0,9	0,9	0	0	0,8	3,2
	<i>масло сливочное</i>	4,1	4,1	0	0,7	0	6,1
	<i>лавровый лист</i>	0,01	0,01	0	0	0	0,01
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,01	0,01	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	35	35	0,7	0,1	0,1	4,4
54-21гн-2020	Какао с молоком		200	4,6	3,6	12,6	100,4
	<i>какао-порошок</i>	5	5	1,1	0,7	0,5	12,4
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,9	5,7	62,6
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>вода</i>	80	80	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		605	34,1	19	85,2	624,4
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная		250	10,4	12,6	47	343,6
	<i>крупа пшеничная</i>	62,5	62,5	6,7	1,8	37,8	194,6
	<i>молоко</i>	130	130	3,5	2,8	5,6	62,7
	<i>сахар-песок</i>	3,7	3,7	0	0	3,4	13,6
	<i>масло сливочное</i>	12,5	12,5	0,2	8	0,2	72,7
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1,2	1,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	65	65	0	0	0	0
Пром	Сок яблочный		200	1	0,2	20,2	92
Пром.	Банан		100	1,5	0	22,4	95,6
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		620	18	16,2	119,3	676,1
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)		10	0,1	7,2	0,1	66,1

	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,8
	<i>сыр российский</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,8
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром		250	13,1	11,4	47,6	346,1
	макаронные изделия	74,2	74,2	7,6	0,9	47,6	229,1
	сыр российский	26	25	5,5	6,5	0	80,1
	масло сливочное	6,4	6,4	0	4	0	36,9
	соль поваренная йодированная	0,9	0,9	0	0	0	0
	вода	164	164	0	0	0	0
Пром.	Йогурт 2,5%		100	3,2	2,5	5,5	58,1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром		200	1,6	1,1	8,7	50,9
	<i>молоко</i>	50	50	1,4	1,1	2,2	24,1
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	вода	150	150	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		645	26,6	30	91,6	719,9
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-2з-2020	Огурец в нарезке		100	0,8	0,2	2,5	14,1
	<i>огурец</i>	113	100	0,8	0,2	2,5	14,1
54-11г-2020	Картофельное пюре		200	4,1	7,1	26,4	185,9
	<i>картофель</i>	228,5	168	3,2	0,6	24,9	117,6
	<i>молоко</i>	32	32	0,8	0,8	1,3	15,4
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,2	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)		100	18,8	22	5,4	295,3
54-9р-2020	<i>минтай (филе)</i>	117	103,5	15,5	0,9	0	69,2
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	5,5	5,5	0,5	0,12	3,5	16,9
	<i>сметана</i>	58,7	58,7	1,4	7,8	1,9	83,3
	<i>сыр российский</i>	7,1	6,9	1,5	1,8	0	21,9
	<i>масло сливочное</i>	5,9	5,9	0	3,8	0,12	34,2
	<i>масло подсолнечное</i>	9	9	0	7,8	0	70,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,4	0,4	0	0	0	0
	вода	15	15	0	0	0	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и		200	0,2	0,1	6,6	27,9

	сахаром						
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		670	29	32,8	70,6	668,1
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша "ДРУЖБА"		250	6,2	7,2	30,1	211,1
	<i>крупа рисовая</i>	18,7	18,7	1,2	0,1	12,6	45,5
	<i>крупа пшеничная</i>	13,7	13,7	1,5	0,4	8,4	34,3
	<i>молоко</i>	127,5	127,5	3,5	2,7	5,6	49,1
	<i>сахар-песок</i>	3,7	3,7	0	0	3,4	10,9
	<i>масло сливочное</i>	6,2	6,2	0	4	0,1	29,1
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1,2	1,2	0	0	0	0
	<i>вода</i>	87,5	87,5	0	0	0	0
15	Какао с молоком и витаминами «Витошка»		200	3,9	3,1	25,16	145
	<i>Какао порошок с витаминами «Витошка»</i>	4	4				
	<i>вода</i>	180	110				
	<i>молоко 2,5%</i>	100	100				
	<i>сахар</i>	20	20				
Пром.	Банан		100	1,5	0	22,4	95,6
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		620	16,7	13,7	107,3	596,6
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-3з-2020	Помидор в нарезке		100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-1г-2020	Макаронны отварные		200	7,1	6,5	43,7	262,4
	<i>макаронные изделия</i>	68	68	7	0,8	43,6	209,6
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,6	0,6	0	0	0	0
	<i>вода</i>	408	408	0	0	0	0
54-30м-2020	Кнели из говядины с рисом		100	14,9	16,1	6,6	230
	<i>говядина 1 категории</i>	90,3	80	14	11,2	0	157,3
	<i>крупа рисовая</i>	9	9	0,7	0,2	6	27,3
	<i>молоко</i>	11	11	0,2	0,2	0,5	5,2
	<i>масло сливочное</i>	7	7	0	4,5	0,1	40,8

	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		133				
54-2гн-2020	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		670	28,5	26,2	90,2	685,4
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
	Каша вязкая молочная кукурузная		200	7,2	9,2	44	287,8
54-2к-2020	<i>крупa кукурузная</i>	57	57	4,4	0,6	36,8	170,5
	<i>молоко</i>	100	100	2,7	2,2	4,4	48,2
	<i>сахар-песок</i>	3	3	0	0	2,7	10,9
	<i>масло сливочное</i>	10	10	0,1	6,4	0,1	58,2
	<i>соль поваренная йодированная</i>	1	1	0	0	0	0
	<i>вода</i>	65	65	0	0	0	0
4	Кисель с витаминами «Витоша»		200	0	0	24	95
	<i>кисель с витаминами «Витошка»</i>	25	25	0	0	24	95
	<i>вода</i>	180	180	0	0	0	0
Пром.	Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		570	12,7	13	107,5	572,1
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая		200	10,9	8,4	47,8	311,6
	<i>крупa гречневая ядрица</i>	92	92	10,8	2,7	47,7	258,8
	<i>масло сливочное</i>	9,1	9,1	0,1	5,7	0,1	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	136	136	0	0	0	0
54-5м-2020	Котлета из курицы		100	19,1	4,2	13,4	168,5
	<i>куриная грудка (филе)</i>	84,4	74,6	16,5	1,2	0,2	78,5
	<i>молоко</i>	17,2	17,2	0,5	0,5	0,7	8,2
	<i>сухари панировочные</i>	11,1	11,1	1,2	0,1	6,7	33
	<i>хлеб пшеничный</i>	12,4	12,4	0,8	0,1	5,5	26,5
	<i>масло подсолнечное</i>	2,8	2,8	0	2,4	0	22,1
	<i>соль поваренная</i>	0,2	0,2	0	0	0	0

	<i>йодированная</i>						
	<i>вода</i>	11,3	11,3	0	0	0	0
	<i>Масса полуфабриката:</i>		100				
54-3соус-2020	Соус красный основной		35	1,1	0,9	3,1	24,7
	<i>мука пшеничная высший сорт</i>	1,75	1,75	0,2	0,04	1,09	5,3
	<i>томатное пюре</i>	7	7	0,2	0	0,7	4
	<i>лук репчатый</i>	1,6	1,4	0,04	0	0,1	0,5
	<i>морковь</i>	3,5	2,8	0,04	0	0,2	0,9
	<i>сахар-песок</i>	0,9	0,9	0	0	0,8	3,2
	<i>масло сливочное</i>	4,1	4,1	0	0,7	0	6,1
	<i>лавровый лист</i>	0,01	0,01	0	0	0	0,01
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,01	0,01	0	0	0	0
	<i>бульон</i>	35	35	0,7	0,1	0,1	4,4
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном		200	0,2	0,1	6,6	27,9
	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>лимон</i>	7,5	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		605	36,4	17	100,6	677,6
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке		15	3,5	4,4	0	53,7
	<i>сыр твердый</i>	15,6	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6г-2020	Рис отварной		200	4,8	6,4	48,5	271,3
	<i>крупа рисовая</i>	72	72	4,7	0,7	48,3	218,5
	<i>масло сливочное</i>	9	9	0,1	5,7	0,2	52,8
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,7	0,7	0	0	0	0
	<i>вода</i>	432	432	0	0	0	0
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		100	13,6	7,4	6,2	147
	<i>минтай (филе)</i>	98,3	87	13	0,7	0	58
	<i>томатное пюре</i>	9	9	0,2	0	1	5
	<i>лук репчатый</i>	17,4	14	0,2	0	1	5
	<i>морковь</i>	31,2	25	0,2	0	1,5	7,6
	<i>сахар-песок</i>	2,5	2,5	0	0	2,2	9,3
	<i>масло подсолнечное</i>	7,5	7,5	0	6,7	0	59,9
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,3	0,3	0	0	0	0
	<i>вода</i>	25	25	0	0	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром		200	0,2	0	6,4	26,8

	<i>сахар-песок</i>	7	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3,1	3	19,7	93,7
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак		585	27,2	21,6	90,8	643,7
Средние показатели за ЗАВТРАКИ			6210	244	204,3	981	6505,8
			621	24,4	20,4	98,1	650,6
Средние показатели			15345	627	573,9	2267	16069,6
			1535	62,7	57,4	227	1607
требование			1350	54	55,3	235	1645