

СОГЛАСОВАНО:
ДИРЕКТОР

МБОУ "БАХЧИСАРАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1"
ГОРОДА БАХЧИСАРАЙ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ


В. Буждумна



М.П.

УТВЕРЖДАЮ:
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ (ГКФХ)

Помогалов И.Н.





от 22.11.2021

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**
(возрастная категория с 12 лет и старше)

/Горячий обед/

2021 год.

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	1 день						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У	У			
ОБЕД								
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	103		
Каша рассыпчатая	150	6,32	3,15	38,85	221,25	302		
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00	290		
Овощи по-сезону	100	1,23	0,09	11,48	81,70	62		
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20			
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393		
Итого за обед:	857	26,59	18,12	110,83	774,40			

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	2 день						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У	У			
ОБЕД								
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	82		
Котлеты рубленые из птицы	100	14,45	22,69	15,07	321,82	294		
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309		
Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,72	78,00	III		
Соус томатный с овощами	50	0,74	3,54	6,29	59,95	349		
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20			
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,18	25,02	103,50	342		
Итого за обед:	910	29,86	41,43	125,66	1005,17			

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

Прием пищи, наименование блюда	3 день						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		
		Б	Ж	У	У			
ОБЕД								
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,88	114,00	97		
Капуста тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	139		
Птица отварная	100	21,33	23,47	0,45	298,18	288		
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,30	0,08	28,81	119,52	376		
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338		
Итого за обед:	880	34,72	39,72	125,28	1016,04			

Неделя: первая

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	102
Мясо тушеное с овощами в соусе	160	16,20	13,28	11,03	228,00	274
Овощи по - сезону	100	0,85	50,45	2,58	59,10	21
Компот из свежих плодов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	760	28,08	69,86	90,07	708,63	

Неделя: первая

Возрастная категория: с 12 и старше

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,18	6,89	3,01	174,64	104
Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	150	3,60	3,03	37,53	203,55	302
Овощи по - сезону	100	1,65	4,12	7,29	72,90	53
Компот из смеси сухофруктов	180	0,12	0,01	25,95	106,20	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	860	30,22	19,86	111,77	831,99	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	99
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
Овощи по - сезону	100	1,23	0,09	11,48	81,70	62
Котлеты рубленые из птицы	100	14,45	22,69	15,07	321,82	294
Соус томатный с овощами	50	0,74	3,54	6,29	59,95	349
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	917	29,58	36,71	112,81	937,87	

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12 и старше

7 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ОБЕД									
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	101			
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143			
Котлета мясная	100	10,41	12,86	10,18	205,00	288			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376			
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00				
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	338			
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Итого за обед:	875	20,93	33,12	102,52	811,33				
Неделя: вторая									
Возрастная категория: с 12 и старше									

8 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ОБЕД									
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96			
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,67	14,89	17,20	269,33	292			
Овощи по-сезону	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70			
Компот из свежих плодов	180	0,32	0,04	24,98	102,42	342			
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Итого за обед:	810	25,73	20,99	90,03	658,70				
Неделя: вторая									
Возрастная категория: с 12 и старше									

9 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры			
		Б	Ж	У					
ОБЕД									
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83			
Каша рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85	221,25	302			
Тефтели мясные I вариант	110	8,13	9,01	10,72	157,00	278			
Овощи по-сезону	100	1,71	5,00	8,46	85,70	47			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,30	0,08	28,81	119,52	376			
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Итого за обед:	870	24,44	24,47	134,45	870,17				
Неделя: вторая									
Возрастная категория: с 12 и старше									

10 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	101
Рыба, припущенная в молоке	100	14,03	9,53	2,85	153,33	228
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Овощи по -сезону	100	1,06	0,17	8,52	39,90	59
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Сок фруктовый, овощной	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
Итого за обед:	860	27,09	22,74	94,42	703,61	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

11 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	250	2,01	5,10	11,98	107,25	96
Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,67	14,89	17,20	269,33	292
Овощи по - сезону	100	1,31	3,25	6,47	60,40	46
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из свежих плодов	180	1,44	0,14	25,09	103,14	342
Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40	338
Итого за обед:	1000	30,21	25,20	134,80	892,22	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

12 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
Каша рассыпчатая	150	3,60	3,03	37,53	203,55	302
Овощи по - сезону	100	0,85	5,05	2,58	59,10	21
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из свежих плодов	180	1,44	0,14	25,09	103,14	342
Итого за обед:	860	23,64	19,04	116,61	757,49	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

13 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ОБЕД				
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,34	5,51	2,41	139,71	104
Макаронные изделия отварные с сыром	170	11,51	13,53	29,00	284,24	204
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Кондитерское изделие	40	2,01	2,27	21,618	114,9	III
Итого за обед:	670	27,10	22,25	113,63	816,91	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

14 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ОБЕД				
		Б	Ж	У		
Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,88	114,00	97
Голубцы ленивые	210	18,53	12,34	26,59	287,44	298
Сок фруктовый, овощной	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Кондитерское изделие	40	2,01	2,265	21,618	114,9	III
Итого за обед:	750	28,92	18,19	112,60	738,86	

Неделя: третья

Возрастная категория: с 12 и старше

15 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		ОБЕД				
		Б	Ж	У		
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	6,39	17,70	164,86	84
Каша рассыпчатая	150	8,60	4,27	38,64	243,75	302
Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
Овощи по-сезону	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45
Хлеб пшеничный	40	2,37	0,30	14,49	70,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36	376
Итого за обед:	850	31,49	28,72	117,02	864,07	

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 12 и старше

16 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б			Ж				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
ОБЕД									
Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,02	30,50	232,13				108
Тфтели II вариант	130	6,88	16,49	9,99	226,00				279
Овощи по-сезону	100	1,42	6,03	6,28	85,00				55
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Чай с сахаром и лимоном	180/7	0,12	0,02	10,20	41,00				393
Фрукты свежие	190	2,85	0,95	39,90	182,40				338
Итого за обед:	937	23,42	31,37	131,04	936,23				
Неделя: четвертая									
Возрастная категория: с 12 и старше									

17 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б			Ж				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
ОБЕД									
Суп с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25				102
Каша рассыпчатая	150	6,32	3,15	38,85	221,25				302
Печень по - строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,0				255
Овощи по - сезону	100	0,85	5,05	2,58	59,10				21
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Компот из свежих плодов	180	1,44	0,14	25,09	103,14				342
Итого за обед:	860	31,70	25,51	111,09	839,44				
Неделя: четвертая									
Возрастная категория: с 12 и старше									

18 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б			Ж				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У		
ОБЕД									
Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75				82
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45				309
Птица тушенная в соусе	100	11,09	11,26	3,51	166,00				290
Икра кабачковая	100	1,20	4,72	7,72	78,00				III
Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,50				
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20				
Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,08	26,43	108,36				376
Итого за обед:	860	24,27	26,16	99,55	747,26				
Неделя: четвертая									
Возрастная категория: с 12 и старше									

19 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,71	12,11	85,75	101
Рагу из овощей	155	2,61	16,22	12,70	209,62	143
Котлета мясная	100	10,48	12,53	11,44	202,50	288
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,18	25,02	103,50	342
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Пирожок печеный	75	4,11	1,35	41,43	194,00	
Итого за обед:	830	24,53	33,75	132,04	941,57	406

Неделя: четвертая

Возрастная категория: с 12 и старше

20 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ОБЕД						
Борщ с картофелем	250	2,06	5,01	13,44	117,00	83
Картофельное пюре	150	3,20	9,46	18,58	178,61	312
Рыба, запеченная с морковью	100	8,26	8,05	11,76	152,50	253
Овощи по-сезону	100	1,31	3,25	6,47	60,40	45
Сок фруктовый, овощной	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	
Хлеб ржано — пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
Итого за обед:	860	21,67	26,63	102,60	754,53	