

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ Павловской ОШ

имени А.К. Васильева

С.В. Крпкова

« 9 » апреля 2023г.



МЕНЮ

приготавливаемых блюд

для обучающихся в МОУ Павловская ОШ имени А.К. Васильева

Возрастная категория: 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|------------------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя первая. День первый. | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая на молоке вязкая | 200/5 | 7,8 | 9,2 | 47,1 | 290,0 | Рец. № 4 1994 г. |
| | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 147,7 | Рец. № 642 1994 г. |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 13,8 | 12,6 | 60,1 | 394,3 | Сб.рец. №1 1997 г. |
| | Йогурт | 100 | 4,3 | 4,8 | 6,0 | 79,5 | |
| Обед | Огурец свежий порционный | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,2 | 7,0 | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 6,5 | 2,5 | 22,3 | 130,0 | Рец. № 148 1994 г. |
| | Тефтели из птицы | 100 | 14,2 | 17,4 | 22,4 | 325,0 | Рец. № 72 2010 г. |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,3 | 7,2 | 47,2 | 291,6 | Рец. № 643 1994 г. |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,5 | 108,2 | Рец. № 585 1994 г. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | |
| Итого за день: | | | 64,7 | 58,5 | 277,3 | 1860,3 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|----------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя первая. День второй | | | | | | | |
| Завтрак | Помидоры свежие порционные | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | |
| | Биточки рыбные | 80 | 11,0 | 6,2 | 7,4 | 130,0 | Рец. № 551 1994 г. |
| | Картофельное пюре | 180 | 4,0 | 5,6 | 14,1 | 153,0 | Рец. № 472 1994 г. |
| | Чай с сахаром с лимоном | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,3 | 57,3 | Рец. № 627 1994 г. |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 26,7 | 118,3 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,0 | 41,0 | |
| Обед | Огурцы свежие порционные | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,2 | 7,0 | |
| | Суп картофельный | 250 | 3,5 | 2,8 | 16,0 | 120,0 | Рец. № 131 1994 г. |
| | Котлета рубленая из птицы | 80 | 13,2 | 10,6 | 11,6 | 206,4 | Рец. № 460 1994 г. |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 5,1 | 35,5 | 222,0 | Рец. № 469 1994 г. |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 33,5 | 128,5 | Рец. № 588 1994 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | |
| Итого за день: | | | 47,5 | 31,8 | 187,9 | 1282,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|------------------------------------|---|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя первая. День третий. | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/25 | 26,7 | 20,1 | 39,5 | 443,0 | Рец. № 297 1994 г. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 15,3 | 57,3 | Рец. № 627 1994 г. |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 26,7 | 118,3 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 41,0 | 79,5 | |
| Обед | Помидоры свежие порционные | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | |
| | Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 3,0 | 2,5 | 9,5 | 85,0 | Рец. № 110 1994 г. |
| | Плов с мясом | 200 | 20,5 | 17,5 | 55,8 | 217,0 | Рец. № 403 1997 г. |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0 | 28,5 | 108,2 | Рец. № 585 1997 г. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | |
| Итого за день: | | | 58,8 | 41,5 | 201,9 | 1168,8 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|---------------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя первая. День четвертый. | | | | | | | |
| Завтрак | Котлета рубленая из говядины | 80 | 8,3 | 11,9 | 8,9 | 175,2 | Рец. № 416 1994 г. |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 5,1 | 35,5 | 221,5 | Рец. № 469 1994 г. |
| | Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 147,7 | Рец. № 642 1994 г. |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 26,7 | 118,3 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 41,0 | |
| Обед | Помидор свежий порционный | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | |
| | Суп из овощей | 250 | 2,0 | 3,7 | 13,2 | 91,0 | Рец. № 132 1994 г. |
| | Жаркое по-домашнему | 200 | 19,5 | 20,0 | 42,2 | 217,0 | Рец. № 304 2003 г. |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 33,5 | 128,5 | Рец. № 588 1994 г. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | |
| Итого за день: | | | 48,6 | 46,0 | 213,0 | 1239,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|-----------------------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя первая. День пятый. | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая на молоке вязкая | 200/5 | 9,1 | 8,0 | 43,6 | 271,9 | Рец. № 4 1994 г. |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 2,8 | 22,5 | 121,6 | Рец. № 642 1994 г. |
| | Бутерброд с сыром | 30/20 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,5 | Рец. № 1 1994 г. |
| | Йогурт | 100 | 4,3 | 4,8 | 6,0 | 79,5 | |
| Обед | Суп картофельный со свежей рыбой | 250 | 7,4 | 2,5 | 19,0 | 122,9 | Рец. № 131 1994 г. |
| | Рагу с птицей | 200 | 26,7 | 43,4 | 10,7 | 489,0 | Рец. № 210 2003 г. |
| | Сок | 200 | 0,8 | 0 | 21,8 | 90,0 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | |
| Итого за день: | | | 70,1 | 63,1 | 210,3 | 1597,4 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|------------------------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя вторая. День первый. | | | | | | | |
| Завтрак | Огурец свежий порционный | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,2 | 7,0 | |
| | Плов с птицей | 200 | 16,0 | 19,9 | 40,8 | 404,0 | Рец. № 70 2010 г. |
| | Чай с сахаром с лимоном | 200/10 | 0,3 | 0 | 15,3 | 57,3 | Рец. № 627 1994 г |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 26,7 | 118,3 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,0 | 41,0 | |
| Обед | Огурец свежий порционный | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,2 | 7,0 | |
| | Суп с макаронными изделиями | 250 | 4,0 | 3,0 | 16,8 | 102,5 | Рец. № 148 1994 г |
| | Котлета рубленая из говядины | 80 | 8,3 | 11,9 | 8,9 | 175,2 | Рец. № 416 1994 г |
| | Капуста тушенная | 180 | 3,5 | 4,8 | 10,0 | 126 | Рец. № 482 1994 г |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,5 | 108,5 | Рец. № 585 1994 г. |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | |
| Итого за день: | | | 40,8 | 41,3 | 174,2 | 1233,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|------------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя вторая. День второй. | | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» на молоке вязкая | 200/5 | 7,6 | 7,7 | 44,4 | 266,8 | Рец. № 4 1994 г |
| | Какао на молоке | 200 | 3,8 | 3,9 | 25,8 | 147,7 | Рец. № 642 1994 г |
| | Бутерброд с сыром | 30/20 | 16,0 | 0,1 | 70,0 | 335,5 | Рец. № 1 1994 г |
| | Йогурт | 100 | 4,3 | 4,8 | 6,0 | 75,9 | |
| Обед | Помидор свежий порционный | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12 | |
| | Суп картофельный с зеленым горошком | 250 | 6,5 | 2,5 | 22,3 | 130,0 | Рец. № 130 1994 г |
| | Птица, тушенная в соусе | 100 | 44,7 | 36,8 | 7,8 | 579,0 | Рец. № 514 1997 г |
| | Греча отварная | 180 | 10,3 | 0,7 | 47,1 | 291,6 | Рец. № 463 1994 г |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 33,5 | 128,5 | Рец. № 588 1994 г |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | |
| Итого за день: | | | 97,5 | 63,5 | 275,5 | 2057,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя вторая. День третий. | | | | | | | |
| Завтрак | Тефтели мясные | 100 | 11,7 | 14,6 | 11,3 | 222,5 | Рец. № 416 1994 г |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 5,1 | 35,5 | 221,5 | Рец. № 469 1994 г |
| | Кисель из кураги | 200 | 0,1 | 0 | 31,5 | 118,5 | Рец. № 706 1997 г |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 26,7 | 118,3 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 41,0 | |
| Обед | Помидор свежий порционный | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | |
| | Свекольник | 250 | 2,4 | 3,7 | 19,3 | 114,3 | Рец. № 193 1994 г |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 100 | 11,6 | 4,0 | 4,8 | 101,0 | Рец. № 309 1994 г |
| | Картофельное пюре | 180 | 4,0 | 5,7 | 14,1 | 153,0 | Рец. № 472 1994 г |
| | Компот из свежих плодов | 200 | 0,2 | 0,2 | 28,5 | 108,2 | Рец. № 585 1994 г |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | |
| Итого за день: | | | 44,8 | 34,7 | 198,9 | 1297,3 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя вторая. День четвертый. | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная вязкая | 200/5 | 9,7 | 9,2 | 45,3 | 291,6 | Рец. № 4 1994 г |
| | Какао с молоком | 200 | 7,8 | 9,2 | 47,1 | 290,1 | Рец. № 642 1994 г |
| | Бутерброд с сыром | 30/20 | 16,0 | 1,0 | 70,0 | 335,5 | Рец. № 2 1994 г |
| | Йогурт | 100 | 4,3 | 4,8 | 6,0 | 79,5 | |
| Обед | Огурец свежий порционный | 50 | 0,5 | 0,1 | 1,2 | 7,0 | |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 3,0 | 2,5 | 9,3 | 72,5 | Рец. № 120 1994 г |
| | Печень, тушенная в соусе | 100 | 26,9 | 18,1 | 16,6 | 348,0 | Рец. № 408 1994 г |
| | Рис отварной | 180 | 4,3 | 5,3 | 34,9 | 234,0 | Рец. № 465 1994 г |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 33,5 | 128,9 | Рец. № 588 1994 г |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | |
| Итого за день: | | | 76,2 | 50,8 | 280,6 | 1874,1 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Номер рецептуры |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя вторая. День пятый. | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 110 | 11,1 | 17,4 | 2,1 | 209,1 | Рец. № 284 1994 г |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 2,8 | 22,5 | 121,6 | Рец. № 762 1994 г |
| | Бутерброд с маслом | 30/10 | 13,8 | 12,6 | 60,1 | 394,4 | Рец. № 1 1994 г |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 41,0 | |
| Обед | Помидор свежий порционный | 50 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 12,0 | |
| | Рассольник ленинградский | 250 | 3,0 | 2,8 | 20,3 | 107,5 | Рец. № 138 1994 г |
| | Тефтели мясные | 100 | 11,7 | 14,6 | 11,3 | 222,5 | Рец. № 416 1994 г |
| | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,5 | 5,1 | 35,5 | 221,4 | Рец. № 469 1994 г |
| | Сок | 200 | 0,8 | 0 | 21,8 | 90,0 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87,0 | |
| Итого за день: | | | 53,7 | 56,4 | 200,8 | 1506,5 | |
| | Итого за первую неделю: | | 57,9 | 48,2 | 218,1 | 1429,6 | |
| | Итого за вторую неделю: | | 62,5 | 49,3 | 226,0 | 1593,8 | |
| | Итого за две недели: | | 60,3 | 48,8 | 222,1 | 1511,7 | |