

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
«УСИНСК КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛьяБОЖ  
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӖДАНӖН  
«ВЕЛӖДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӖР ШКОЛА» ЩЕЛьяБӖЖ СИКТ



**Примерное двухнедельное меню  
дополнительного горячего питания  
для детей 12-18 лет  
МБОУ «СОШ» с. Щельябож  
осень-зима**

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	18/102 - 1
Птица тушеная (курица)	100	22,40	18,23	7,03	281,25	33/290 - 1
Макаронные изделия отварные	150	9	10	58,12	336,51	20/309 - 1
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2	42/349 - 1
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	2А/1
<b>всего</b>	<b>750</b>	<b>39,97</b>	<b>33,83</b>	<b>126,17</b>	<b>940,47</b>	

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,50	15/82 - 1
Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	23А/694 - 1
Овощи нарезные	100	1,1	0,48	2,36	30	8А/71-1
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	41/376 - 1
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	2А/1
<b>всего</b>	<b>800</b>	<b>10,23</b>	<b>12,11</b>	<b>188,56</b>	<b>437,26</b>	

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп крестьянский (с крупой)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	13/101 -1
Плов из мяса птицы	150	25,38	21,25	44,61	471,25	32/291-1
Соус красный	50	0,4	1,12	3	24	11/833-1
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2	42/349 - 1
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	2А/1
<b>всего</b>	<b>700</b>	<b>30,84</b>	<b>25,43</b>	<b>106,88</b>	<b>773,96</b>	

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп с рыбными фрикадельками	250	10,14	3,99	13,02	139,8	17А/106, 107 - 1
Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	31/268 - 1
Макаронные изделия отварные	200	9	10	58,12	336,51	20/309 - 1
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	41/376 - 1
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	2А/1
<b>всего</b>	<b>800</b>	<b>37,93</b>	<b>25,86</b>	<b>120,53</b>	<b>826,82</b>	

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценнос ть (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	16/88 - 1
Оладьи со сгущенным молоком	170	15,5	14	64,6	448	43/404 - 1
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2	42/349 - 1
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	2А/1
<b>всего</b>	<b>670</b>	<b>20,33</b>	<b>19,21</b>	<b>117,78</b>	<b>720,71</b>	

День: суббота  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценнос ть (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Суп крестьянский (с крупой)	250	2,18	2,84	14,29	91,5	13/101 - 1
Греча отварная	150	5,75	4,06	25,76	162	21/302 - 1
Птица тушеная (курица)	100	22,40	18,23	7,03	281,25	33/290 - 1
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2	42/349 - 1
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	2А/1
<b>всего</b>	<b>750</b>	<b>33,41</b>	<b>25,45</b>	<b>91,77</b>	<b>722,71</b>	

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ти- ческая ценнос- ть (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,5	17/104 - 1
Плов из мяса птицы	150	25,38	21,25	44,61	471,25	32/291-1
Овощи нарезные	100	1,1	0,48	2,36	30	8А/71-1
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	41/376 - 1
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	2А/1
<i>всего</i>	<i>750</i>	<i>37,01</i>	<i>27,75</i>	<i>97,65</i>	<i>771,51</i>	

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценност- ь (ккал)	№ рецептур- ы
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	18/102 - 1
Греча отварная	150	5,75	4,06	25,76	162	21/302 -1
Салат из свежей капусты и моркови	100	1,41	5,08	9,02	87,4	6/45-1
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2	42/349 - 1
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	2А/1
<i>всего</i>	<i>800</i>	<i>14,2</i>	<i>14,7</i>	<i>96</i>	<i>572,11</i>	

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценност ь (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	16/88 - 1
Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	23А/694 - 1
Овощи нарезные	100	1,1	0,48	2,36	30	8А/71-1
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2	42/349 - 1
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	2А/1
<b>всего</b>	<b>800</b>	<b>10,01</b>	<b>12,09</b>	<b>82,8</b>	<b>485,71</b>	

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Суп с рыбными фрикадельками	250	10,14	3,99	13,02	139,8	17А/106, 107 - 1
Оладьи со сгущенным молоком	170	15,5	14	64,6	448	43/404 - 1
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2	42/349 - 1
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	2А/1
<b>всего</b>	<b>670</b>	<b>28,72</b>	<b>18,31</b>	<b>122,31</b>	<b>775,76</b>	

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Борщ	250	1,81	4,91	125,2	102,5	15/82 - 1
Греча отварная	150	5,75	4,06	25,76	162	21/302 - 1
Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	31/268 - 1
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	41/376 - 1
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	2А/1
<b>всего</b>	<b>750</b>	<b>26,35</b>	<b>20,84</b>	<b>200,35</b>	<b>615,01</b>	

День: суббота  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет и- ческая ценност ь (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Суп крестьянский (с крупой)	250	2,68	2,80	17,14	104,50	13/101 - 1
Запеканка картофельная с мясом	150	18,27	20,54	28,74	372,49	34/284 - 1
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	25	94,2	42/349 - 1
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,69	93,76	2А/1
<b>всего</b>	<b>650</b>	<b>24,03</b>	<b>23,66</b>	<b>90,57</b>	<b>664,95</b>	

#### Литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 544 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005, с. 319
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Составители: доц. Коровка Л.С., , доц. Доброседова И.И., доц. Мошенцова Л.П., проф. , академик РАЕН Перевалов А.Я., проф. Новоселов В.Г. (кафедра гигиены питания и ГДиП Пермской государственной медицинской академии) и др. (I и II части), 2001 г.