

Примерное перспективное меню для детей в возрасте 12--18 лет  
МБОУ "Адамовская СОШ № 1 им. М. И. Шеменева"

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ

К. Т. Бисенгалиев

29 августа 2024 г.

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,75	14,13	42,88	341
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>675</b>	<b>20,65</b>	<b>19,53</b>	<b>90,28</b>	<b>618,7</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14	14,5	8,1	419,37
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>31,4</b>	<b>27,7</b>	<b>108,3</b>	<b>1007,57</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>52,05</b>	<b>47,23</b>	<b>198,58</b>	<b>1626,27</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25,7</b>	<b>15,1</b>	<b>59,2</b>	<b>475,6</b>
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со смет	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>29</b>	<b>23,1</b>	<b>105,5</b>	<b>745,4</b>
1 - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»						
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>54,7</b>	<b>38,2</b>	<b>164,7</b>	<b>1221</b>

**Среда, 1 неделя****Завтрак**

54-20з	Горошек зеленый4	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	200	15,88	22,5	4	281,88
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	610	23,68	24,8	56,1	541,68

**Обед**

54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец)4	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изд	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	790	33,7	19,4	121	791,7
	Итого за день	1400	57,38	44,2	177,1	1333,38

**Четверг, 1 неделя****Завтрак**

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	175	6,3	8,23	29,75	217
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	630	27,3	14,43	92,15	606,6

**Обед**

54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м	Биточек из курицы	100	18,98	4,29	13,2	166,98
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	825	37,58	16,59	115,9	762,68
	Итого за день	1455	64,88	31,02	208,05	1369,28

**Пятница, 1 неделя****Завтрак**

54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3

**Обед**

54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	14,85	15,4	2,31	207,13
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	800	37,35	25,6	106,21	804,23
	Итого за день	1320	62,85	40	173,41	1304,53

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,38	12,63	47	343,63
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	660	21,28	17,13	100,5	641,23

**Обед**

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морк	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,13	18,38	48,25	435,25
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	755	29,23	30,78	103,05	805,05

1 - в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 «Кукуруза сахарная»

Итого за день 1415 50,51 58,83 204 1441,28

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	580	24,8	12,9	70,3	496

**Обед**

54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4	60	0,4	0	1,1	6,3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перл	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	110,9
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	845	32,1	18,4	111,7	740,7
	Итого за день	1425	56,9	31,3	182	1236,7

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,88	7,25	33,38	234,13
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	655	21,88	15,75	86,88	575,33

**Обед**

54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со смет	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м	Шницель из говядины	100	18,04	17,27	16,28	292,27
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	775	42,04	27,57	94,88	795,07
	Итого за день	1430	63,92	43,32	181,76	1334,4

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-20з	Горошек зеленый <sup>4</sup>	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	200	15,88	22,5	4	281,88
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>24,38</b>	<b>23,7</b>	<b>61,6</b>	<b>556,88</b>

**Обед**

54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасольевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>31,4</b>	<b>25,2</b>	<b>94,5</b>	<b>729,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>55,78</b>	<b>48,9</b>	<b>156,1</b>	<b>1286,48</b>

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	60	0,4	0	1,1	6,3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,17	221,83
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>25,4</b>	<b>22,4</b>	<b>74,77</b>	<b>601,73</b>

**Обед**

54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (ми)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>815</b>	<b>32,6</b>	<b>19,3</b>	<b>107,9</b>	<b>735,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>58</b>	<b>58,3</b>	<b>182,67</b>	<b>1337,13</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>582,92</b>	<b>22,08</b>	<b>15,28</b>	<b>74,73</b>	<b>524,31</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>1381,7</b>	<b>56</b>	<b>37,1</b>	<b>180,2</b>	<b>1277,2</b>

Примечание:

№ рецептуры<sup>1</sup> - номера рецептур из перечня блюд;Фрукт<sup>2</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная<sup>4</sup> - допускается выдача иных овощей;