

Согласовано:
Директор МБОУ СШ № 10



Утверждаю:
Генеральный директор ООО «Альтернатива»



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся в МБОУ «Средняя школа
№ 10» в возрасте от 12 лет и старше,
Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые

Г. Архангельск 2024 г.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214
2	766.	Сдоба обыкновенная	0,060	4,89	2,95	35,92	192
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	1,55	1,63	12,35	70
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,575	11,88	12,61	89,11	523
Обед							
1	45.0	Салат из квашеной капусты	0,100	1,59	5,08	7,74	86
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,250/20	7,52	6,01	20,25	162
3	388.	Биточки рыбные	0,100	13,13	3,80	9,00	122
4	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
8	635	Компот из свежих яблок и клубники	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итого по группе			0,99	35,16	26,15	125,26	872

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,070	10,61	7,41	9,41	154
2	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,190	6,76	7,83	36,47	255
4	576	Гарнир из кукурузы консервированной	0,020	0,20	0,00	1,10	5
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,56	21,23	16,56	79,27	567
Обед							
1	78	Икра морковная	0,100	2,01	8,10	8,03	109
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,250	6,15	3,22	22,52	132
3	438.	Азу	0,200(50/150)	14	27,5	20,76	398
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
6	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,87	30,84	40,06	117,53	934

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	366.	Запеканка из творога	0,150	22,32	18,36	22,8	354
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98
3	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
4	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
5	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,55	29,29	22,64	86,25	679

Обед

1	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250/6/20	6,65	6,68	7,73	126
2	468	Оладьи из печени	0,100	18	13,98	12,56	250
3	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
4	378.	Пюре картофельное с морковью	0,180	3,93	9	17,25	179
5	78.0	Икра кабачковая	0,100	1,12	5,85	5,39	75
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
8	634	Компот из черной смородины	0,200	0,22	0,09	11,59	50
Итого по группе			0,98	38,77	38,35	110,60	949

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	277.	Гуляш из отварного мяса	0,100	10,22	20,02	4,42	241
2	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
3	576	Гарнир из консервированного горошка	0,020	0,62	0,04	1,30	8
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,216(200/10/6)	0,16	0,05	10,44	43
Итого по группе			0,556	17,8	28,96	54,8	569

Обед

1	25.2	Салат "Степной"	0,100	1,57	8,5	7,44	113
2	110.	Борщ со сметаной	0,250/6	2,83	3,58	7,01	84
3	451.	Котлеты мясные	0,100	15,43	18,73	15,41	292
4	595.	Соус молочный	0,030	0,85	1,59	3,93	29
5	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,180	4,38	9,53	45,78	286
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	699.	Напиток лимонный	0,200	0,14	0,02	12,46	53
Итого по группе			0,96	32,20	43,01	136,31	1055

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	341	Котлеты "Школьные"	0,070	10,32	13,89	9,75	206
2	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
3	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	226
4	576	Гарнир из соленых огурцов	0,020	0,16	0,02	0,34	3
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,55	20,91	23,95	72,88	588
Обед							
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,45	5,09	8,51	86
2	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,250	2,64	2,85	11,57	94
3	488.	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
6	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,89	29,74	31,69	118,6	865

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	5,62	5,67	30,16	196
2	769.	Булочка домашняя	0,060	4,79	7,18	31,63	223
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	1,55	1,63	12,35	70
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,575	12,36	14,88	83,94	536
Обед							
1	45.0	Салат из квашеной капусты	0,100	1,59	5,08	7,74	86
2	137.	Суп картофельный с рыбой	0,250/25	7,32	3,11	14,71	131
3	485.	Голубцы ленивые	0,100	8	9,76	6,15	144
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
8	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,99	29,34	29,78	116,37	870

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	12,55	15,48	4,1	203
2	516.	Макаронные изделия отварные	0,190	6,76	7,83	36,47	255
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,55	23,21	23,74	74,89	614
Обед							
1	78.0	Икра свекольная	0,100	2,63	7,29	13,14	135
2	135.	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,250/6/20	6,75	6,59	12,25	134
3	443.	Плов со свининой	0,200(50/150)	14,65	29,08	36,63	505
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
6	635	Компот из свежих яблок и клубники	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итого по группе			0,87	32,67	44,24	127,9	1068

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	436.	Жаркое по-домашнему	0,250(45/205)	12,98	25,83	28,45	412
2	576.	Гарнир из соленых огурцов	0,040	0,32	0,04	0,68	5
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,1	0,02	10	40
Итого по группе			0,55	17,20	26,29	63,7	574
Обед							
1	78.0	Икра кабачковая	0,100	1,12	5,85	5,39	75
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,250/6/20	6,97	6,76	19,94	163
3	388.	Котлеты рыбные	0,100	13,55	4,1	9,32	128
4	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
5	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,180	6,77	8,72	30,5	226
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
8	633.	Компот из яблок и апельсинов	0,200	0,26	0,12	18,55	78
Итого по группе			0,98	37,60	27,83	140,42	934

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	0,100	10,00	12,84	15,62	217
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,180	3,72	8,53	18,92	183
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,216(200/10/6)	0,16	0,05	10,44	43
Итого по группе			0,586	18,14	23,88	72,21	591
Обед							
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,100	1,45	5,09	8,51	86
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,250/6/20	6,65	6,68	7,73	126
3	454	Котлеты мясо-карт.по-хлыновски	0,100	13,25	19,09	10,17	266
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,180	3,4	9,42	20,79	181
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
7	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,95	33,27	41,48	119,72	978

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углево ды	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,180	9,98	10,96	31,34	275
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционнo	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	1011	Батон нарезной порция	0,050	3,75	1,5	25,5	130
4	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
5	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,555	14,81	16,81	78,18	539
Обед							
1	110.	Борщ со сметаной	0,250/6	3,02	3,77	7,01	85
2	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	389
3	78.	Икра морковная	0,100	2,01	8,10	8,03	109
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,060	3,96	0,72	24,6	104
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,060	4,56	0,48	29,52	141
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,87	28,05	44,17	99,7	906