

Утверждаю:
Директор школы
_____ Г.Н.Полынцева
от 09.01.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ
МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
ПРИ МБОУ «НИЖНЕКУЧУКСКАЯ СОШ»
на II – е полугодие 2023-2024 учебного года
5 - 9 классы

2024

с.Нижний Кучук

1 неделя

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Плов отварной с мясом	250	15.2	17.4	48.6	354.4	54-11м-
Закуска (солёный огурец в нарезке)	60	0.4	0.1	1.0	8.4	54-2з
Хлеб пшеничный	60	2.1	0.27	12.57	71	акт
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0.3	0.0	19.8	81.0	54-1хн-
Итого	570					

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша гречневая рассыпчатая	150	4.2	4.1	25.9	238.0	54-4г-
Соус красный основной	100	1.3	2.2	8.9	53.1	54-3
Котлета из говядины	75	8.7	10.2	13.2	226.3	54-4м-
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.27	12.57	71	акт
Какао с молоком	200	2.6	2.2	12.5	107.2	54-21гн
Итого	575					

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Каша жидкая молочная рисовая	250	6.2	6.5	28.4	193.4	54-21к
Сыр твердых сортов	15	3.5	4.2	0.0	53.7	54-1з
Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.0	9.7	27.9	54-3гн
Хлеб пшеничный	50	2.1	0.27	12.57	71	акт
Булочка	60	5.2	1.9	24.0	173.8	54-9в
Итого	575					

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Картофельное пюре	230	4.1	6.0	29.7	145.8	54-11г
Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10.5	6.1	2.3	116.7	54-7р-
Кисель из облепихе с витамином «С»	200	0.5	1.1	21.9	88.8	54-24хн
Хлеб пшеничный	50	2.1	0.27	12.67	71	акт
Огурец в нарезке	60	0.4	0.1	1.0	8.4	54-2з
Итого	620					

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Макаронные изделия отварные	200	5.3	5.5	30.6	202.0	54-1г
Соус красный основной	100	3.3	2.7	8.9	53.1	54-3
Тефтели из говядины	60	8.2	8.8	4.9	133.6	54-16м
Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.0	6.7	27.9	54-3гн
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.27	12.57	71	акт
Итого	590					

II неделя

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша гречневая рассыпчатая	150	4.2	4.9	25.9	238.0	54-4г-
Соус красный основной	100	2.3	2.7	8.9	53.0	54-3
Котлета из говядины	75	9.7	10.6	11.2	176.0	акт
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0.5	0.0	19.8	81.0	54-1хн
Хлеб пшеничный	50	2.1	0.27	10.57	51	акт
Итого	575					

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Картофель по-домашнему с мясом	250	13.1	10.3	17.1	283.0	54-9м-
Кофейный напиток	200	3.2	3.5	12.2	91.2	54-23гн
Хлеб пшеничный	100	2.1	0.2	15.57	51	акт
Итого	550					

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша вязкая молочная овсяная	250	8.6	12.8	34.2	285.8	54-9к-
Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.0	6.7	27.9	54-3гн
Булочка маковая	60	5.5	2.0	18.9	126.8	акт
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.27	15.57	71	акт
Сыр твердых сортов	15	1.5	4.2	0.0	53.7	54-1з
Итого	555					

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Плов с мясом	250	16.2	15.0	48.6	354.4	54-11м-
Кисель из вишни с витамином «С»	200	0.2	0.0	13.0	52.9	54-22хн
Хлеб пшеничный	100	2.1	0.27	15.57	71	акт
Итого	550					

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Картофельное пюре	250	3.1	6.0	31.7	145.8	54-11г
Голубцы ленивые	100	10.4	7.9	6.4	190.7	акт
Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.0	16.7	27.9	54-3гн
Хлеб пшеничный	60	2.1	0.27	15.57	71	акт
Итого	610					

III неделя

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Макаронные изделия отварные	250	5.3	5.5	30.6	202.0	54-1г
Гуляш из говядины	80	13.5	17.5	3.1	188.9	54-2м-
Хлеб пшеничный	60	2.1	0.27	12.57	71	акт
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	200	0.3	0.0	22.8	81.0	54-1хн-
Итого	590					

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Картофельное пюре	230	3.1	6.0	31.7	155.8	54-11г
Рыбная котлета	80	8.5	7.1	2.3	216.7	акт
Соус красный основной	100	2.3	2.7	8.9	53.1	54-3
Хлеб пшеничный	60	2.1	0.27	12.57	71	акт
Какао с молоком	200	2.6	2.2	14.5	97.2	54-21гн
Итого	640					

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептур ы
		Б	Ж	У		
Каша «Дружба» (кукурузная)	250	5.2	6.5	28.4	193.4	54-16к
Сыр твердых сортов	15	3.5	4.2	0.0	53.7	54-1з
Какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	54-21гн
Хлеб пшеничный	30	2.1	0.27	12.57	71	акт
Булочка	60	5.2	1.9	24.0	173.8	54-9в
Итого	555					

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Перловая каша рассыпчатая с маслом	230	5.3	1.5	30.6	192.0	54-1г
Гуляш из говядины	80	11.3	11.5	4.1	188.9	54-2м-
Кисель из облепихе с витамином «С»	200	0.3	1.1	21.9	88.8	54-24хн
Хлеб пшеничный	50	2.1	0.27	12.57	71	акт
Огурец в нарезке	60	0.4	0.1	1.0	8.4	54-2з
Итого	620					

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 11 до 17 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Пельмени отварные со сметаной	250	13.4	13.0	29.8	245	акт
Помидоры в нарезке	60	0.6	0.1	1.5	12.8	54-3з-
Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0.0	31.6	27.9	54-3гн
Хлеб пшеничный	50	2.1	0.27	12.57	71	акт
Итого	550					

*Возможна замена на первое блюдо (суп, щи, борщ) на основе анкетирования

*Возможна замена молочной каши (кукурузная, рисовая, «Геркулес», «Дружба», пшенная, манная)