

Утверждаю: 

 Исполняющий обязанности директора

 С.В.Гудина

Примерное меню на осенний - зимний период 2022-2023
 для учащихся с 11 до 18 лет

№ п/п	прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			углеводы	энергетическая ценность	Единый технологический рецептур блгод кулинарных изделий 2021г	сборник нормативов
				белки	жиры	углеводы				
1	день 1	обед	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	42	
			суп свекольник	250	12,33	4,73	10,33	93,25	98	
			рыба припущенная в молоке	100	13,80	1,20	3,00	78,00	297	
			пюре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377	
			компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495	
			хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30		
			хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80		
			бананы	180	2,70	0,90	37,80	172,80	82	
			Итого	1030,00	40,08	18,45	113,80	748,15		
			салат из моркови и яблок	60	0,60	3,60	4,50	53,40	22	
2	день 2	обед	суп картофельный с бобовыми	250	2,60	3,30	7,60	70,75	113	
			гуляш из говядины	90	18,00	17,55	2,97	232,20	327	
			каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,63	45,23	290,59	202	
			чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459	
			хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30		
			хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80		
			Груши	200	0,78	0,78	19,57	88,00	82	
			Итого	1040,00	36,77	33,50	116,52	909,04		
			салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,88	6,42	3,90	84,60	33	
			3	день 3	обед	рассольник с мясом	250	7,30	8,18	8,22
шницель из говядины	100	17,30				21,00	9,90	298,00	319	
Макаронные изделия отварные	180	6,66				5,94	35,46	221,40	256	
напиток из шиповника	200	0,67				0,27	18,30	78,00	496	
хлеб высший сорт	30	2,31				0,24	14,85	72,30		
хлеб "Дарнинский"	30	1,98				0,30	12,30	61,80		
апельсин	200	1,80				0,40	16,20	86,00	82	
Итого	1050,00	40,90				42,75	119,13	1006,55		
салат из свежих огурцов с луком	60	0,48				3,60	1,56	40,80	15	
4						суп с рыбной консервой	250	9,30	11,40	10,05
			тефтели "Ежики" говядина с рисом	60	

день 4	обед	картофель тушёный с луком и томатом	180	6,00	2,88	25,20	150,00	17
		напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	49
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		яблоки	200	0,80	0,80	19,60	88,00	82
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	1040,00	30,99	26,80	112,77	818,28	
5		салат из свежих помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44,40	17
		суп крестьянский с крупой	250	2,40	5,00	8,50	88,50	118
		Птица в соусе с томатом	90	8,55	9,96	2,00	131,79	367
		рис отварной	180	4,51	6,51	46,62	263,16	385
		компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	487
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	82
		Итого	1040,00	23,65	26,93	142,63	913,95	
6		Винегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80	47
		уха рыбацкая	250	7,32	2,30	8,32	83,25	120
		котлеты из мяса птицы пригущенная	90	18,00	16,20	9,64	255,86	372
		вермишель отварная	180	6,66	5,94	35,46	221,40	256
		компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	487
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		яблоки	200	0,80	0,80	19,60	88,00	82
		Итого	1040,00	38,33	29,70	118,33	895,41	
		салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,50	54,60	34
		суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,90	4,15	12,20	97,75	129
7		шницель из говядины	100	17,30	21,00	9,90	298,00	319
		рис отварной рассыпчатый	180	4,51	6,52	46,62	263,16	385
		томатный соус	50	0,48	1,64	2,30	25,95	419
		чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		апельсин	200	1,80	0,40	16,20	86,00	82
		Итого	1100,00	32,32	38,01	128,17	997,56	
8		салат из свежих помидоров с перцем	60,00	0,60	3,66	2,58	45,60	20
		борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,25	6,95	75,00	95
		шницель рыбный натуральный	90	13,20	1,20	6,36	88,80	310

день 8	обед	порре картофельное	180	4,86	7,20	10,44	126,00	377
		напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	495
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	82
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Итого	1040,00	28,47	18,12	113,78	739,50	
9		салат из св.огурцов и помидоров	60	0,60	3,66	2,10	43,80	18
		суп картофельный с бобовыми	250	2,60	3,30	7,63	70,75	113
		шлов из говядины	200	20,40	22,80	43,40	460,00	330
		компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	обед	хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		Груши	200	0,78	0,78	19,57	88,00	82
		Итого	970,00	29,27	31,18	119,95	880,65	
10		салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	14
		щи из св. капусты с мясом птицы	250	6,16	8,02	3,54	109,70	103,366
		котлета из говядины	90	15,84	11,07	13,50	218,70	339
		каша гречневая рассыпчатая	180	10,20	7,63	45,23	290,59	202
	обед	компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		яблоки	150	0,60	0,60	14,70	66,00	82
		Итого	990	38,11	31,56	125,3	941,49	