



Организация: Муниципальное автономное учреждение "Шарлыкская СОШ №2"
 Название меню: Обед для учащихся 1-4 классов МАОУ "Шарлыкская СОШ №2"
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.12.2024

№ рецепта	Название блюда					Энергетическая ценность
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-4м	Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3со	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,1
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Итого за Обед		790	35,4	32,4	114,8	891,7
Итого за день		790	35,4	32,4	114,8	891,7
Вторник, 1 неделя						
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,8	2,7	4,6	45,7
102	Суп картофельный с крупой (крупя рисовая)	200	2	1,5	14,9	81,6
54-22м	Рагу из курицы	240	25,2	8,5	21	260,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Апельсин	100	1	0,2	8,9	41,6
Итого за Обед		900	34,5	13,6	98,9	655,7
Итого за день		900	34,5	13,6	98,9	655,7
Среда, 1 неделя						
Обед						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8,1	10,3	0	125,4
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30,1	120,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	20,7	98,4
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	85,4
Итого за Обед		845	37,1	26,4	117,6	855,8
Итого за день		845	37,1	26,4	117,6	855,8
Четверг, 1 неделя						
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	1	6,1	5,8	81,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	5,3	8,2	87,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0,2	26,4	113
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,4	68,3
Итого за Обед		770	31,5	34,3	110,3	874,8
Итого за день		770	31,5	34,3	110,3	874,8

	Итого за день	805	48,3	24,2	86,4	758,3
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
139	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,2	3	14,1	100
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
293	Курица запеченая (голень курицы)	90	32,7	9,7	39,9	377,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,3	20,7	98,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
	Итого за Обед	870	27,5	22,3	109	745
	Итого за день	870	27,5	22,3	109	745
	ИТОГО за 10 дней:					
	ИТОГО за 14 день:					
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
		г	г	г	г	ценность
						ккал
	Средние показатели за Обед	855,9	37,65	28,43	112	853,93
	Средние показатели за период	855,9	37,7	28,4	112	853,9

Технолог  Анищенко Н.Н.

Повар  Кирман М.В.

При составлении меню использованы сборники рецептов:

1. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.
2. Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для детей в дошкольных организациях(от 1 до 7 лет) /Новосибирск, 2021 г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ»,2004г
4. «Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Могильный М.П., Тутельян В.А. М.: ДеЛи принт, 2005. - 628 с.»