ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2670E1BC314E9182EB8DF52918106E30
Владелец: Салангина Елена Викторовна
Действителен: с 12.08.2024 до 05.11.2025

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ « СОШ № 20»
_____ Салангина Е.В.
«01» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Борисенко Виталий Анатольевич
_____
« 01 » марта 2025 г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **с 11 лет и старше**

г. Черногорск, Республика Хакасия

день: 1
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
1-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	пром	Булочка бутербродная	50	3,9	1,2	26,7	133,0
2.	пром	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
3.	260	Каша "Дружба" молочная	200	5,1	5,8	24,0	168,0
4.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
5.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0,5	13,4	68,3
		ИТОГО	650	19,4	18	100	638,6
		ОБЕД					
1.	59	Салат из свежих помидор и огурцов	100	2,1	11,0	3,7	122,3
2.	170	Борщ с капустой и картофелем	250	8,4	3,4	13,1	153,0
3.	п/ф	Котлета домашняя	100	13,0	10,3	6,5	175,0
4.	413	Макароны отварные	180	6,4	5,8	39,4	236,2
5.	868	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
8.		Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8
		ИТОГО	990	35,6	31,3	115,4	926,8

день: 2
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
		2-й день					
		ЗАВТРАК					
1.	55	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
2.	п/ф	Тефтели	100	26,0	9,0	22,4	167,0
3.	299 / 708	Картофельное пюре / капуста тушёная	100/100	5,4	5,1	33,2	179,0
4.	пром	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
		ИТОГО	**660**	37,5	14,9	108,3	**587,3**
		ОБЕД					
1.	55	Огурцы в нарезке свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,2
2.	197	Суп рассольник "Ленинградский"	250	5,8	7,8	17,0	161,8
3.	п/ф	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	283,0
4.	679	Гречка отварная	200	10,9	8,4	47,8	311,6
5.	507	Компот из плодов и ягод	200	0,1	0,0	14,0	56,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,3
		ИТОГО	910	54,0	19,3	107,2	**949,0**

день: 3
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
		3-й день					
		ЗАВТРАК					
1.	пром	Сыр твердых сортов в нерезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5
2.	пром	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3.	262	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
4.	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,5
5.	пром	Хлеб пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	140,6
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
7.	пром	фрукт	100	0,9	0,7	8,1	37,8
		ИТОГО	650	20,6	23,7	84,7	**653,1**
		ОБЕД					
1.	58	нарезка из помидор	100	0,7	10,2	5,7	21,3
2.	218	Суп лапша с курицей	250	2,3	3,0	14,7	219,3
3.	343	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,6	8,9	7,5	176,7
4.	682	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
5.	513	Компот из ягод	200	0,5	0,2	23,1	96,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,1	14,8	70,3
7	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
		ИТОГО	**910**	**28,7**	**28,6**	**119,5**	**879,0**

день: 4 сезон: ВЕСЕННИЙ

неделя: 1 Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
4-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	пром	Сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
2.	265	Каша молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,8
3.	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
4.	пром	Булочка бутербродная	75	3,9	1,2	26,7	133,0
5.	пром	Хлеб ржано -пшеничный	60	3,8	0,4	24,6	140,6
6.	пром	Фрукты	100	0,9	0,2	8,1	37,8
		ИТОГО	**650**	19,5	15,4	109,8	**679,8**
		ОБЕД					
1.	58	Нарезка из помидор	100	1,3	0,2	3,8	21,3
2.	217	Суп с макаронными изделиями	250	5,8	7,0	7,0	245,0
3.	396	Жаркое по домашнему	200	17,0	17,6	14,3	284,0
4.	495	Чай с лимоном	200	1,6	1,1	15,9	81,0
5.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
		ИТОГО	**860**	**33,6**	**27,0**	**87,2**	**857,3**

день: 5 сезон: ВЕСЕННИЙ

неделя: 1 Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
5-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	58	Помидоры в нарезке	100	21,3	0,2	3,8	21,3
2.	п/ф	Котлета домашняя	100	13,0	9,1	6,8	175,0
3.	413	Макароны отварные	180	5,3	4,9	33,5	236,2
4.	507	Компот из свежих ягод и плодов	200	0,3	0,1	8,4	35,5
5.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		ИТОГО	**730**	44,5	14,9	84,6	**620,2**
		ОБЕД					
1.	50	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,0
2.	187	Щи из свежей капустой	250	5,8	5,6	5,7	117,0
3.	п/ф	Биточки из говядины	100	12,3	10,0	7,3	167,8
4.	242	Каша перловая рассыпчатая	150	17,4	1,6	40,6	245,0
5.	864	Напиток из апельсина	200	2,0	0,0	8,0	58,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
		ИТОГО	**880**	**44,6**	**22,5**	**103,8**	**833,0**

день: 1

неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
		6-й день					
		ЗАВТРАК					
1.	пром	Ватрушка	75	8,3	23,2	22,5	157,5
2.	268	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5
3.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО	**635**	22,2	32,5	97	**593,9**
		ОБЕД					
1.	17	Салат из свежих огурцов	100	7,0	10,1	2,0	102,0
2.	206	Суп гороховый	250	8,3	5,7	20,3	166,3
3.	п/ф	Биточки куринные	100	19,1	4,3	13,4	187,3
4.	679	Гречка отварная	180	9,8	7,6	43,0	280,4
5.	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
		ИТОГО	**890**	**48,7**	**28,4**	**113,4**	**899,1**

день: 2

неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
		7-й день					
		ЗАВТРАК					
1.	55	Огурец свежий (нарезка)	100	0,8	0,2	2,5	14,2
2.	п/ф	Котлета рыбная	100	12,8	4,1	6,1	196,3
3.	682	Рис отварной	200	5,5	6,4	48,5	253,0
4.	пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
5.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7
6..	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
		ИТОГО	**665**	24,0	11,3	91,6	**626,8**
		ОБЕД					
1.	55	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14,2
2.	204	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	6,4	7,3	13,5	144,5
3.	643	Курица тушёная	100	14,1	5,8	4,4	126,4
4.	413	Макароны отварные	200	7,0	6,5	43,7	262,4
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
		ИТОГО	**960**	**36,7**	**20,8**	**130,1**	**854,5**

день: 3
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
		8-й день					
		ЗАВТРАК					
1.	пром	Рогалик песочный	80	5,1	19,7	36,0	240,0
3.	262	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
4.	495	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	15,9	81,0
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		ИТОГО	610	15,1	26,9	99,5	600,5
1.	58	Помидоры свежие нарезка	100	1,3	0,2	3,8	21,3
2.	204	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,5	15,6	168,0
3.	п/ф	Тефтели	100	11,0	9,0	6,5	262,4
4.	299	Картофельное пюре	200	5,2	4,9	44,9	224,8
5.	859	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,4	10,0	51,2
		ИТОГО	910	29,4	23,3	105,8	840,5

день: 4
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
		9-й день					
		ЗАВТРАК					
1.	55	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,6	0,1	2,0	11,3
2.	679	Гречка отварная	180	9,8	7,6	43,0	160,4
3.	п/ф	Курица отварная	100	18,2	16,2	16,4	283,0
4.	944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	3,4	0,4	22,1	70,3
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,6	16,7	51,2
7		Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
		ИТОГО	720	35,9	25,4	116,6	648,5
		ОБЕД					
1.	19	Салат из огурцов и помидор	100	0,9	5,1	3,6	122,3
2.	131	Суп "Свекольник"	250	5,7	3,4	13,6	107,3
3.	п/ф	Котлета рыбная	100	16,6	8,9	8,6	196,3
4.	682	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,5	271,0
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	4,6	0,5	29,5	70,3
7.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,6	16,7	51,2
		ИТОГО	910	36,3	24,9	140,3	899,4

день : 5

неделя: 2

сезон : ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
10-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	пром	Булочка бутербродная	30	2,3	0,7	16,0	79,8
2.	пром	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3.	267	Каша пшённая молочная	200	8,3	10,2	37,6	174,9
4.	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
5.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5
		ИТОГО	**590**	16,2	19,1	105,7	**559,3**
		ОБЕД					
1.	58	Помидоры свежие нарезка	100	1,1	0,2	3,8	21,3
2.	149	Суп с фрикадельками	250	10,7	5,3	17,3	219,3
3.	646	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
4.	944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
6.	пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,5	16,7	85,4
		ИТОГО	**910**	**43,0**	**15,9**	**115,2**	**836,0**