

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК МОУ «Бельская СОШ»

Л. М. Дубова / Л. М. Дубова
« 21 » февраля 2025г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Бельская СОШ»

М. А. Сюлькова / М. А. Сюлькова
« 21 » февраля 2025г.

Примерное 14-дневное меню МОУ «Бельская СОШ»

Для 5-11 классов

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции г. | Пищевые Б | Вещества Ж | У | Энергетическая ценность |
|-----------------------------|--|-----------------|-----------|------------|-------|-------------------------|
| <u>1 день (понедельник)</u> | | | | | | |
| 220 | Суп гороховый на курином бульоне | 0,500 | 10,98 | 10,56 | 32,66 | 269,50 |
| 303 | Сосиска отварная с соусом | 0,08 | 10,3 | 17,9 | 0,4 | 200,0 |
| 309 | Макаронны отварные | 0,150 | 9,3 | 0,8 | 70,9 | 336 |
| 375 | Чай сладкий Булочка обыкновенная Хлеб | 0,200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 6,4 |
| | | 0,05 | 2,13 | 1,18 | 13,7 | 266 |
| | | 0,05 | 3,1 | 1,1 | 21,3 | 109,2 |
| | | | | | | 1244,70 |
| <u>2 день (вторник)</u> | | | | | | |
| 235 | Суп молочный с макаронными изделиями | 0,500 | 14,36 | 13,02 | 47,08 | 364 |
| 378 | Каша молочная пшеница с маслом | 00,10/150 | 4,4 | 9,2 | 25,4 | 218 |
| 382 | Какао | 0,2 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| 1050 | Булочка обыкновенная | 0,05 | 2,13 | 1,18 | 13,07 | 266 |
| 42 | Сыр порционный Хлеб | 0,02 | 2,64 | 5,80 | 0 | 72 |
| | | 0,02 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | | | | 1079 |
| <u>3 день (среда)</u> | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|--|----------|-------|-------|-------|---------|
| 204 | Суп рисовый на курином бульоне | 0,500 | 3,36 | 7,06 | 14,68 | 132,36 |
| 80 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 0,100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 |
| 649 | Жаркое домашнему с курятиной | 0,180 | 20,8 | 24,15 | 47,72 | 571,20 |
| 883 | Кисель | 0,200 | 1 | 0 | 39,3 | 157,5 |
| 1050 | Булочка обыкновенная | 0,05 | 2,13 | 1,18 | 13,07 | 266 |
| | Хлеб | 0,02 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | | | | 1259,26 |
| <u>4 день (четверг)</u> | | | | | | |
| 82 | Борщ на курином бульоне | 0,500 | 5,20 | 10,24 | 21,86 | 277,5 |
| 307 | Котлеты куриные с соусом | 0,050/50 | 11,93 | 12,62 | 8,09 | 194 |
| 304 | Рис отварной | 0,150 | 5,82 | 9,74 | 50,0 | 298,47 |
| 1050 | Булочка обыкновенная | 0,05 | 2,13 | 1,18 | 13,07 | 266 |
| 947 | Чай | 0,200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 6,4 |
| | Хлеб | 0,02 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | | | | 1083,17 |
| <u>5 день (пятница)</u> | | | | | | |
| 216 | Суп с макаронными изделиями на курином бульоне | 0,500 | 14,36 | 13,02 | 47,08 | 364 |
| 67 | Винегрет овощной с маслом растительным | 0,100 | 1,04 | 10,04 | 7,29 | 125,10 |
| 227 | Рыба с соусом | 0,075/50 | 17,12 | 8,22 | 0,92 | 146,00 |
| 312 | Пюре картофельное | 0,150 | 2,34 | 16,71 | 3,79 | 174,02 |
| 1050 | Булочка сдобная | 0,05 | 3,88 | 2,36 | 23,55 | 266,00 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|---|----------|-------|-------|-------|--------|
| 947 | Чай | 0,200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 6,4 |
| | Хлеб | 0,05 | 3,1 | 1,1 | 21,3 | 109,2 |
| 1190,72 | | | | | | |
| <u>6 день (понедельник)</u> | | | | | | |
| 197 | Рассольник на курином бульоне | 0,500 | 3,98 | 10,22 | 33,84 | 243,5 |
| 428 | Колбаса отварная с соусом | 0,05/50 | 6,2 | 15,66 | 1,06 | 170 |
| 413 | Макаронны отварные | 0,100 | 3,5 | 2,9 | 21,8 | 125,6 |
| 947 | Чай | 0,200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 6,4 |
| 1090 | Коржик (песочный) | 0,075 | 4,89 | 8,43 | 47,68 | 286 |
| | Хлеб | 0,05 | 3,1 | 1,1 | 21,3 | 109,2 |
| 101015 | | | | | | |
| <u>7 день (вторник)</u> | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с крупяными изделиями | 0,400 | 11,40 | 10,60 | 37,80 | 146 |
| 378 | Каша молочная с маслом | 0,200/10 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197,0 |
| 382 | Какао | 0,2 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 |
| 1050 | Булочка | 0,05 | 2,13 | 1,18 | 13,07 | 266 |
| 567 | Колбаса порционная отварная | 0,04 | 7,84 | 10,78 | 0,06 | 120 |
| | Хлеб | 0,02 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| 1034,40 | | | | | | |
| <u>8 день (среда)</u> | | | | | | |
| 186 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 0,500 | 5,14 | 10,30 | 15,8 | 249,50 |
| 87 | Салат из свеклы с растительным маслом | 0,100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,9 |
| 263 | Биточки куриные с соусом | 0,05/50 | 11,93 | 12,62 | 8,09 | 262 |

| | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|-------|-------|-------|---------|
| 1050 | Булочка | 0,05 | 2,13 | 1,18 | 13,07 | 266 |
| 868 | Компот из сухофруктов | 0,200 | 0 | 0 | 21,8 | 86,2 |
| | Хлеб | 0,02 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | | | | 998,40 |
| <u>9 день (четверг)</u> | | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты на курином бульоне | 0,500 | 5,20 | 10,24 | 21,86 | 277,5 |
| 649 | Жаркое домашнему | 0,180 | 20,8 | 24,15 | 47,72 | 571,20 |
| 1050 | Булочка | 0,05 | 2,13 | 1,18 | 13,07 | 71 |
| 883 | Кисель | 0,200 | 1 | 0 | 39,3 | 157,5 |
| | Хлеб | 0,05 | 3,1 | 1,1 | 21,3 | 109,2 |
| | | | | | | 1186,40 |
| <u>10 день (пятница)</u> | | | | | | |
| 45 | Салат из свежей капусты с маслом растительным | 0,100 | 1,31 | 3,25 | 6,50 | 60,40 |
| 690 | Печень жареная с соусом | 0,075/50 | 26,14 | 17,46 | 10,65 | 243,46 |
| 302 | Каша гречневая | 0,200 | 0,38 | 64,16 | 0,62 | 581,38 |
| 947 | Чай | 0,200 | 0,40 | 0,10 | 0,08 | 6,4 |
| 1050 | Булочка | 0,05 | 2,13 | 1,18 | 13,07 | 71 |
| | Хлеб | 0,02 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 |
| | | | | | | 1003,44 |

Ссылка на сборник рецептов: «Новейший Сборник рецептов и Кондитерских изделий для общественного питания». Редактор М.В. Климова.