

Утверждаю: 
Директор МБОУ СОШ № 19

Четырев Л. А.
Приказ № 1 от 01.09.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево- ды		
Завтрак 1							
	Омлет запеченный или паровой	200	20	21	3	282	2/6
	Чай с лимоном	200			15	58	27/10
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Хлеб	50	3		23	112	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Печенье "Чокопай"	30	1	5	19	129	
Итого за Завтрак 1		505	28	38	60	704	
Обед							
	Уха с крупой рисовой"	250	9	5	19	159	37/2
	Рис припущенный с овощами"	200	5	11	50	326	38/3
	Рыба запеченная в омлете	100	18	8	3	157	8/7
	Кисель с витаминами Витошка	200			22	92	
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Сырок творожный	100	14	8	13	180	
Итого за Обед		910	50	32	135	1048	
Итого за день		1 415	78	70	195	1752	



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углев оды		
Завтрак 1	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	5	7	26	183	17/4
	Чай с молоком	200	2	2	12	66	31/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Масло сливочное	10		7		66	
	Йогурт	125	5	3	7	81	
	Итого за Завтрак 1	595	19	24	66	556	
Обед	Рассольник с крупой и сметаной	250	3	7	17	143	11/2
	Картофель запеченый с фаршем из мяса свинины"	200	18	30	25	440	57/8
	Чай с лимоном	200			15	58	29/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Торт " Боярушка"	38	2	12	21	201	
	Итого за Обед	748	27	49	106	976	
Итого за день		1 343	46	73	172	1532	

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 19

Четырева Е.А.



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5	5	28	183	5/4
	Какао с молоком	200	4	4	14	100	36/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Масло сливочное	10		7		66	
	Торт " Боярушка"	38	2	12	21	201	
Итого за Завтрак 1		508	18	33	84	710	
Обед	Суп картофельный с бобовыми "	250	6	6	21	164	16/2
	Макаронные изделия отварные	200	7	4	43	245	46/3
	Биточки (котлеты) из мясо кур	100	17	6	9	158	5/9
	Соус красный с луком	33		2	2	24	8/11
	Компот из сухофруктов	200	1	1	15	69	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Яблоки	150	1	1	17	73	
Итого за Обед		993	36	20	135	867	
Итого за день		1 501	54	53	219	1577	



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8	7	37	247	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	10	78	32/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Сыр	15	4	5		59	
	Масло сливочное	10		7		66	4/13
	Сырок творожный	100	14	8	13	180	
Итого за Завтрак 1		585	33	30	88	764	
Обед							
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	4	8	83	7/2
	Картофельное пюре	200	4	5	27	177	3/3
	Мясо кур отварное	120	26	3		126	1/9
	Соус красный с луком	33		2	2	24	8/11
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Печенье " Чокопай"	30	1	5	19	129	
Итого за Обед		893	37	19	102	747	
Итого за день		1 478	70	49	190	1511	

Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд а	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	210	5	6	39	239	9/4
	Чай с лимоном	200			15	58	29/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Масло сливочное	10		7		66	
	Яблоки	150	1	1	17	73	
Итого за Завтрак 1		630	13	19	92	596	
Обед	Борщ со сметаной	250	2	6	9	106	3/2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	38	7	237	39/3
	Бефстроганов из отварного мяса свинина	100	16	31	6	372	8/8
	Чай	200			15	56	27/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Сырок творожный	100	14	8	13	180	
Итого за Обед		860	43	83	78	1085	
Итого за день		1 490	56	102	170	1681	

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 19

Четырева Е. А.



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	7	26	183	17/4
	Чай	200			15	56	27/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Масло сливочное	10		7		66	
	Торт "Боярушка"	38	2	12	21	201	
Итого за Завтрак 1		508	14	31	83	666	
Обед							
	Рассольник с крупой и сметаной	250	3	7	17	143	11/2
	Рагу из отварного мяса свинина	250	21	30	26	454	6/8
	Чай с лимоном	200			15	58	29/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Яблоки	150	1	1	17	73	
Итого за Обед		910	29	38	103	862	
Итого за день		1 418	43	69	186	1528	

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 19

Четырева Е. А.



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1							
	Омлет запеченный или паровой	200	20	21	3	282	2/6
	Чай с молоком	200	2	2	12	66	31/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Масло сливочное	10		7		66	
	Сырок творожный	100	14	8	13	180	
Итого за Завтрак 1		570	43	43	49	754	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	21	164	16/2
	Рис припущенный с овощами"	200	5	11	50	326	38/3
	Гуляш из мясо свинина	90	13	25	4	292	12/8
	Кисель с витаминами Витошка	200			22	92	
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Торт " Боярушка"	38	2	12	21	201	
Итого за Обед		838	30	54	146	1209	
Итого за день		1 408	73	97	195	1963	

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 19

Четырева Е. А.



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5	5	28	183	5/4
	Какао с молоком	200	4	4	14	100	36/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Масло сливочное	10		7		66	
	Печенье "Чокопай"	30	1	5	19	129	
Итого за Завтрак 1		500	17	26	82	638	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	250	12	7	17	171	16/2
	Макаронные изделия отварные	200	7	4	43	245	46/3
	Биточки (котлеты) из мясо кур	100	17	6	9	158	5/9
	Соус сметанный	33	1	5	2	50	7/11
	Напиток из шиповника	200			18	74	37/10
	Хлеб пшеничный	70	5		33	157	
	Яблоки	150	1	1	17	73	
Итого за Обед		1003	43	23	139	928	
Итого за день		1503	60	49	221	1566	

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 19

Четырева Е. А.



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	210	5	6	39	239	9/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	10	78	32/10
	Хлеб пшеничный	45	3		21	101	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Масло сливочное	10		7		66	
	Торт " Боярушка"	38	2	12	21	201	
Итого за Завтрак 1		518	17	33	91	744	
Обед	Борщ со сметаной	250	2	6	9	106	2/2
	Картофельное пюре	200	4	5	27	177	3/3
	Тефтели из мясо птицы с рисом	90	16	6	10	162	36/8
	Соус красный с луком	33		2	2	24	8/11
	Компот из сухофруктов	200	1	1	15	69	6/10
	Хлеб пшеничный	70	5		33	157	
	Сырок творожный	100	14	8	13	180	
Итого за Обед		943	42	28	109	875	
Итого за день		1 461	59	61	200	1619	

Утверждаю: 
 Директор МБОУ СОШ № 19
 Четырева Е.А.



Меню приготавливаемых блюд

Сезон: осень – зима

Возрастная категория: 11-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	8	7	37	247	11/4
	Чай	200			15	56	27/10
	Хлеб пшеничный	60	4		28	134	
	Масло сливочное	10		7		66	
	Сыр	15	4	5		59	4/13
	Сырок творожный	100	14	8	13	180	
Итого за Завтрак 1		585	30	27	93	742	
Обед							
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	4	8	83	7/2
	Плов из мяса свинины	250	15	25	37	426	39/3
	Чай с лимоном	200			15	58	29/10
	Хлеб пшеничный	70	5		33	157	
	Торт " Боярушка"	38	2	12	21	201	
Итого за Обед		808	24	41	114	925	
Итого за день		1 393	54	68	207	1667	
Итого за период		14410	593	691	1955	16396	
Среднее значение за период			59,3	69,1	195,5	1639,6	