

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «ДСОШ №3»

_____ **Т.В.Макшанова**

Приказ от 31.08.2022 г. № 112

Меню приготовляемых блюд

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Далматовская средняя

общеобразовательная школа № 3»

Возрастная категория 12-17 лет

(осенне-зимний период)

г.Далматово, 2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная пшенная	200/10	9,86	9,36	50,60	326,08	168 -2005Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	1,10	75,0	41-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	

	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	
Итого за завтрак		500	14,72	20,46	104,42	650,98	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,20	591-268 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Каша рассыпчатая с маслом гречневая	150/7	7,46	5,61	35,84	230,45	679-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный

	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200/20	0,04	0	24,76	94,20	868-2005 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
Итого за обед		717	34,37	28,12	108,54	718,25	
Итого за день		1217	49,09	48,58	212,96	1369,23	

День 2 Завтрак	Салат из белокочанной капусты	60	3,05		5,41	52,44	43-2004 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Тефтели мясные с соусом	60\60	9,83		11,71	171,0	286-2010 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна

	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	4,52	26,45	168,45	688-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Кофейный напиток с сахаром	200/20	2,0	22,40	173,0	636-1996 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт-сост. Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т.
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
Итого за завтрак		597	19,80	86,09	682,49	
обед	Рассольник «Ленинградский»	200/7	4,09	13,54	97,40	197-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Биточки с соусом	50\60	13,22	7,85	114,38	608-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный

	Капуста тушеная	150/7	6,48	34,52	213,53	336-2010 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Чай с сахаром	200/15	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
Итого за обед		729	24,19	90,03	570,91	
		1326	60,74	256,80	1253,40	

День 3						
Завтрак	Курица тушеная в томатном соусе	70/50	8,85	12,4	97,43	179-2004 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений/Под ред.Коровка, Добросердова и др.

	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/7	4,38	15,27	213,71	679-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
Итого за завтрак		532	13,63	61,79	456,74	
обед	Борщ с капустой и картофелем сметаной	200/7	3,93	100,20	182,0	170-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный

	Рыба тушеная в томатном соусе	50/50	7,85	6,53	150,0	486-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150/7	4,80	28,45	137,25	694-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Итого за обед	719	16,98	169,3	614,85	
	Итого за день	1251	30,61	231,09	1071,59	

День 4 Завтрак	Котлета с соусом	50/60	13,22	7,85	114,38	608-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Гороховое пюре со сливочном маслом	150/7	1,53	43,8	264,0	270-2004 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапиной
	Чай с сахаром	200/15	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
Итого за завтрак		522	19,05	92,77	523,98	
обед	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200/7	3,93	100,20	182,0	187-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный

	Плов	200	15,00	29,08	320,00	304-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Хлеб пшеничный	60	0,6	30,18	176,40	
	Чай с сахаром	200/15	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Пряник	20	1,0	15,25	72,40	
	Итого за обед	702	20,53	188,71	778,80	
	Итого за день	1224	39,58	281,48	1302,78	

День 5 Завтрак	Свежие овощи (огурцы свежие)	30	1,9	0,71	20,19	16-2010 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Жаркое по – домашнему	200	24,67	13,72	165,63	436-2004 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Кисель	200	0	29,02	121,52	517-2005 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
	Сдоба	50	2,65	27,45	150,5	
	Итого за завтрак		540	29,82	101,08	634,24
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,54	13,71	197,40	208-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный

	Котлеты из филе курицы с соусом	50/60	9,83	11,71	171,0	455-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Каша рассыпчатая с маслом ячневая	150/7	4,26	30,83	187,02	679-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
	Итого за обед	722	25,03	90,37	701,02	
	итого за день	1262	54,85	191,45	1335,26	

Неделя 2 День 6 Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная геркулесовая	150/7	9,84	35,6	264,0	100-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Какао с сахаром на молоке	200/20	3,72	25,49	145,2	959-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Сыр (порциями)	15	4,43	0	54,60	42-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
	Фрукт	100	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		532	18,79	91,01	628,40	

обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,22	13,06	107,8	206-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Тефтели мясные с соусом	60\60	9,83	11,71	171,0	286-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/7	2,61	21,84	160,45	679-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0	14,00	28,00	
Итого за обед		732	17,06	80,73	584,85	
Итого за день		1264	35,85	171,74	1213,25	

День 7 Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200	19,95	47,65	365,01	305-2010 Сборник рецептур блюдов и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Яйцо вареное	40	4,60	0,30	63,0	424-2005 Сборник рецептур блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Йогурт питьевой	200	4	23,8	154	
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
	Вафля	20	9,0	18,3	159,0	
Итого за завтрак		500	38,95	108,37	862,61	

обед	Салат из свежих огурцов	60	3,65	1,43	40,38	13-2010 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений /под ред.. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Курица тушеная в томатном соусе	70/50	8,85	2,4	97,43	179-2004 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.Коровка, Добросердова и др.
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200/10	5,84	47,02	284,94	679-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
	Кофейный напиток с сахаром	200/20	2,0	22,40	173,0	636-1996 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт-сост.

						Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т.
	Манник	50	1,2	22,95	109,20	
	Итог за обед	700	21,94	126,32	822,55	
	итог за день	1200	60,89	234,69	1685,16	

День 8 Завтрак	Свежие овощи (помидор)	30	1,9	1,4	23,7	16-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений /под ред.. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Рыба тушеная в томатном соусе	50/50	7,85	6,53	150,0	486-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150/7	4,80	28,45	137,25	694-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный

	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200/20	0	24,76	94,20	868-2005 Сборник рецептур блюد и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
Итого за завтрак		547	14,95	81,26	522,75	
обед	Борщ с капустой и картофелем сосметаной	200/7	3,93	100,20	182,0	170-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Биточки с соусом	50\60	13,22	7,85	114,38	608-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	4,52	26,45	168,45	688-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный

	Хлеб ржаной	80	1,32	17,0	100	
	Чай с сахаром	200/15	0	14,00	28,00	
	Итого за обед	729	22,99	165,50	592,83	
	Итого за день	1276	37,94	246,76	1115,58	

День 9 Завтрак	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	150/20	16,0	59,3	354,0	188-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Сок т/пак	200	0	22	90	
	Итого за завтрак	625	16,40	115,42	499,60	

обед	Суп рыбный	200	3,66	13,48	97,40	02017-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Котлета с соусом	50/60	13,22	7,85	114,38	608-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Гороховое пюре со сливочном маслом	150/7	1,53	43,8	264,0	270-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Чай с сахаром	200/15	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
итог за обед		722	18,81	99,25	621,38	
Итог за день		1347	35,21	214,67	1120,98	

День 10 Завтрак	Плов	200	15,00	29,08	320,00	304-2010 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для питания детей образовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Икра кабачковая	30	2,1	2,1	27,0	
	Конфета	15	4,6	11,4	89,0	
Итого за завтрак		500	24,2	78,80	608,60	

обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	6,15	3,73	74,20	15-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А.Тутельяна
	Жаркое по – домашнему	250	27,47	31,95	302,80	436-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Чай с сахаром	200/15	0	14,00	28,00	943-2005Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	0,4	20,12	117,6	
	Кондитерское изделие	100	5,2	54,8	300,2	
Итого за обед		705	39,22	124,60	822,80	
итого за день		1205	63,42	203,40	1431,40	