

Утверждаю
Директор БОУ «Еремеевская СШ»
Полтавского района Омской области
О.Ю.Безручка



Меню

горячего питания обучающихся
БООУ «Еремеевская СШ»
на 2023-2024 учебный год
завтраки и обеды первой ступени обучения
с 12-18 лет(дотация 10,00)



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	1 неделя					
	1 день					
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
Пром.производств	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
во						
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за завтрак	450	8,47	7,57	55,8	327,7
	обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8
611-2009г	Котлета мясная п/ф	90	20,14	26,22	10,24	399,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,0	40,6	257,2
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производств	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
во						
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	840	33,9	41,87	94,79	940,15
	Всего за день	1290	42,37	49,44	150,59	1267,85
	2 день					
	завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производств	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
во						
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за завтрак	500	12,12	8,92	75,55	432,95
	обед					
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами «Сайра»	250	7,38	8,48	15,68	168,25
54-23г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
618-2009г	Тефтели мясные п/ф в соусе	90	8,8	13,06	9,66	191,33
Пром.производств	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
во						
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	790	38,75	24,41	97,74	766,68
	Итого за день	1290	50,87	33,33	173,29	1199,63
	3 день					
	завтрак					
54-11г-2020	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производств	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
во						
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Итого за завтрак	500	12,82	12,82	62,95	420,85
	обед					
54-3с-2020	Рассольник «Ленинградский»	250	2,4	6,43	16,53	133,33
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
611-2009г	Котлета мясная п/ф	90	20,14	26,22	10,24	399,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производств	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
во						
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Итого за обед	940	42,16	46,97	111,32	1079,48
	Итого за день	1440	54,98	59,79	74,27	1500,33
	4 день					
	завтрак					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производств	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
во						
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за завтрак	500	16,02	10,82	79,85	482,15

	обед					
2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8
018-2009г	Тефтели мясные п/ф в соусе	90	8,8	13,06	9,66	191,33
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
Пром.производит во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	840	21,4	25,96	92,86	700,53
	Итого за день	1340	37,42	36,78	172,71	1182,68
	Пятница					
	завтрак					
682 2009г	Рис отварной мс овощами	200	9,26	16,8	61,44	508,8
Пром.производит во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81
	Итого за завтрак	450	12,83	17,87	102,14	697
	обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43
п/ф	Котлеты из фарша рыбного в панировке, обжаренные замороженные	90	20,14	26,22	10,24	399,6
54-11г-2020	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производит во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81
	Итого за обед	740	38,01	41,29	102,14	976,68
	Итого за день	1190	50,84	59,16	204,28	1673,68
	Итого за завтрак		62,26	58,0	376,29	2360,65
	Итого за обед		174,22	180,50	498,85	4463,52
	Всего за период		236,48	238,50	875,14	6824,17
	Средний показатель за период		47,30	47,70	175,03	1364,83

№	Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	2 неделя					
	1 день					
	Завтрак					
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,20
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за завтрак	450	11,57	11,17	65,0	408,9
	обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8
611-2009г	Котлета мясная п/ф	90	20,14	26,22	10,24	399,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,0	40,7	249,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,20
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за обед	840	33,09	40,97	94,89	932,45
	Всего за день	1290	44,66	52,14	159,89	1341,35
	2 день					
	завтрак					
54-11г-2020	картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,20
54-23г0-2020	Кофейный напиток с молоком № 958 3 2009г	200	3,9	3,9	11,2	86
	Итого за завтрак	500	12,72	13,42	62,95	415,55
	обед					
54-3с-2020	Рассольник «Ленинградский»	250	2,25	6,4	16,21	132,55
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,51	7,44	33,05	273,16
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,20
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	700	24,86	14,25	80,71	550,54
	Итого за день	1300	37,58	27,67	143,66	966,09
	3 день					
	завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,20
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за завтрак	500	12,12	8,92	75,55	432,95
	обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
611-2009г	Котлета мясная п/ф	90	20,14	26,22	10,24	399,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	840	44,51	42,79	110,44	1048,18
	Итого за день	1340	56,63	51,71	185,99	1481,13
	4 день					
	завтрак					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	8,5	47,9	311,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,20
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за завтрак	500	15,92	10,92	79,75	482,15
	обед					
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами «Сайра»	250	7,4	8,4	15,7	168,3
618-2009г	Тефтели мясные п/ф в соусе	90	8,8	13,06	9,66	191,33
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
Пром.производст	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2

20	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	840	26,65	29,11	96,44	755,98
	Итого за день	1340	42,57	40,03	176,19	1238,13
	Пятница					
	завтрак					
682-2009г	Рис отварной с овощами	200	9,26	16,8	61,44	508,8
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81
	Итого за завтрак	450	12,83	17,87	102,14	697
	обед					
54-3с-2020	Рассольник «Ленинградский»	250	2,25	6,4	16,21	132,55
618-2009г	Тефтели мясные п/ф в соусе	90	8,8	13,06	9,66	191,33
54-11г-2020	картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	840	18,77	27,46	79,99	644,56
	Итого за день	1290	31,60	45,33	182,13	1341,56
	Итого за завтрак		65,16	62,30	385,39	2436,55
	Итого за обед		147,88	154,58	462,47	3931,71
	Итого за период		213,04	216,88	847,86	6368,26
	Средний показатель за период		42,61	43,38	169,57	1273,65
	Итого за завтрак		127,42	120,30	838,76	4797,20
	Итого за обед		322,10	335,08	961,32	8395,23
	Итого за период		449,52	455,38	1800,08	13192,43
	Средний показатель за период		44,95	45,54	180,01	1319,24

Меню разработано на основе:

1. Технологические карты блюд и питательность. Программный центр «Помощь образованию» электронный ресурс <http://pbprog.ru/databases/index.php>
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся общественного питания при общеобразовательных организациях/ Новосибирск, 2020 год
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / автор составитель: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, 2009г