

УТВЕРЖДЕНО:

Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Красноярская средняя школа»
Старополтавского муниципального района
Волгоградской области

С.П. Морозова

Т.П. Морозова



СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела по образованию,
спорту и молодежной политике
Старополтавского муниципального района
Волгоградской области



С.Г. Вамбольдт

С.Г. Вамбольдт

**Примерный рацион питания (обеда)
на 2-недели (с учетом режима организации)
возрастная категория 12 лет и старше
в общеобразовательных организациях
Старополтавского района Волгоградской области
на 2021-2022 учебный год**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год							
Неделя 1 День 1 Понедельник обед	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	20, 70, 51
	Суп картофельный с крупой и рыбным филе	250	2,18	2,84	14,29	91,50	138
	Котлета куриная запеченная с соусом	100/20	18,20	10,40	13,80	223,00	451
	Макароны отварные	180	6,12	9,00	34,20	243,02	333
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	18,79	94,20	639
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	
	Фрукты в ассортименте (яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	628
Итого за обед			32,22	30,92	135,02	967,86	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год							
Неделя 1 День 2 Вторник обед	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	20, 70, 51.
	Борщ со сметаной	250/10	2,0	5,20	13,10	106,00	110
	Жаркое по – домашнему (из птицы)	250	30,39	11,25	27,04	299,61	436
	Продукт кисломолочный	180	6,96	5,99	9,59	127,20	698
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	
	Фрукты в ассортименте (яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	628
Итого за обед			45,03	31,12	103,67	848,85	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год							
Неделя 1 День 3 Среда обед	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	20, 70, 51.
	Суп картофельный на курином бульоне	250	2,34	2,83	16,64	101,25	133
	Птица тушеная с белым соусом	100/75	26,775	21,00	0,35	299,25	493
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,18	45,04	244,26	302
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	
	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	685
	Фрукты в ассортименте (яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	628
Итого за день			39,145	30,39	123,01	923,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год							
Неделя 1 День 4 Четверг обед	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отвар. и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	20, 70, 51
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с мясом	250	2,40	5,30	15,70	121,00	147
	Рыба «Аппетитная» с овощами в томатном соусе	100/75	18,55	8,925	9,80	196,00	385
	Рис припущенный	180	4,32	5,18	45,04	244,26	302
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	
	Сок натуральный	200	1	0,1	29,70	128,00	21
Итого за обед			31,17	27,285	131,83	904,30	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год							
Неделя 1 День 5 Пятница обед	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отвар и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	20, 70, 51.
	Суп гороховый на курином бульоне с мясом	250	5,66	5,46	26,16	167,88	139
	Котлета куриная запеченная с соусом	100/20	18,20	10,40	13,80	222,00	451
	Каша рассыпчатая перловая	180	5,35	9,15	38,05	220,32	302
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	
	Продукт кисломолочный	180	5,28	4,56	7,20	95,40	698
Итого за обед	Фрукты в ассортименте (яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	628
Итого за обед			39,67	30,95	132,25	928,24	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год							
Неделя 1 День 6 Суббота выходной	-	-	-	-	-	-	-
Итого за день	-	-	-	-	-	-	-
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год							
Неделя 1 День 7 Воскресенье выходной	-	-	-	-	-	-	-
Итого за день	-	-	-	-	-	-	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год							
Неделя 2 День 8 Понедельник обед	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	20, 70, 51
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с мясом	250	2,00	4,30	10,00	88,00	124
	Котлета рыбная	100	15,20	12	37,5	210	451
	Картофель отварной	180	3,60	9,18	28,62	217,80	203
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	18,79	94,20	639
Фрукты в ассортименте (яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	628	
Итого за обед			26,52	34,16	148,85	926,04	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год							
Неделя 2 День 9 Вторник обед	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	20, 70, 51.
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне с мясом	250	2,60	5,30	14,30	116,00	134
	Плов из птицы	250	18,20	18,50	34,00	385,00	492
	Кисель	200	0,00	0,00	21,1	81,00	648
	Хлеб пшеничный	50	3,648	0,288	24,096	113,664	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	
	Фрукты в ассортименте (яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	628
Итого за обед			27,848	32,588	132,376	940,664	
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год							
Неделя 2 День 10 Среда обед	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	20, 70, 51.
	Суп овощной на курином бульоне с мясными фрикадельками	250/30	8,89	6,59	13,50	159,80	137
	Котлета куриная запеченная с соусом	100/20	18,20	10,40	13,80	222,00	451
	Отварные макаронные изделия	180	6,12	9,00	34,20	243,02	332
	Продукт кисломолочный	150	4,2	6	6,3	100,5	698
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	
	Фрукты в ассортименте (яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	628
Итого за день			43,43	34,57	116,10	968,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год

Неделя 2 День 11 Четверг обед	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	20, 70, 51
	Суп с фасолью на курином бульоне с мясом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139
	Рыба «Аппетитная» с овощами в томатном соусе	100/75	18,55	8,925	9,80	196,00	385
	Рис припущенный	180	4,32	5,18	45,04	244,26	302
	Сок натуральный	200	1	0,1	29,70	128,00	685
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	
Итого за обед			34,97	27,585	138,43	950,30	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год

Неделя 2 День 12 Пятница обед	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	20, 70, 51.
	Суп картофельный на курином бульоне с вермишелью	250	2,9	2,5	21,0	120,00	140
	Птица тушеная в белом соусе	100/75	26,775	21,00	0,35	299,25	488
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,18	45,04	244,26	302
	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	685
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	
Итого за обед	Фрукты в ассортименте (яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	628
			45,735	34,89	128,70	990,39	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год

Неделя 2 День 13 Суббота выходной	-	-	-	-	-	-	-
Итого за день	-	-	-	-	-	-	-

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год

Неделя 2 День 14 Воскресенье выходной	-	-	-	-	-	-	-
Итого за день	-	-	-	-	-	-	-