

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа  
№ 4 им. Ю.А. Гагарина»



*Т.В. Евдакова*

Т.В. Евдакова

«30» августа 2023 г.

**Менюготавливаемых блюд  
для организации питания обучающихся 12 лет и старше**

**муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 им. Ю.А. Гагарина»,  
по сборнику рецептов 2011 года М.П. Могильного и В.А. Тутельяна**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша молочная из риса	200	5,52	9,98	39,51	270	174
	Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
	Груша	100	0,4	0,4	10,3	47	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>12,85</b>	<b>14,71</b>	<b>95,08</b>	<b>564</b>	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,90	80	87
	Котлета рыбная	100	11,22	13,56	13,44	168	234
	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	280	304
	Компот и сухофруктов	200	0,82	0,11	21,21	133	349
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>22,49</b>	<b>26,36</b>	<b>118,89</b>	<b>799</b>	

День 2							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8,13	3,51	49,84	263	173
	Сыр	50	11,6	14,75	0,01	179	15
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
	Груша	100	0,4	0,4	10,3	47	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>23,36</b>	<b>19,08</b>	<b>94,47</b>	<b>643</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,7	2,78	14,58	91	98
	Бифштекс рубленый	100	19,17	23,72	0,00	291	266
	Картофельное пюре	200	4,13	12,23	24,00	231	128
	Сок	200	1	0,2	20	87	389
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
	Банан	100	1,5	0,51	21,26	96	338
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>32,33</b>	<b>40,08</b>	<b>109,26</b>	<b>934</b>	
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,91	27,75	4,68	340	210
	Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
	Банан	100	1,5	0,51	21,26	96	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>26,34</b>	<b>32,59</b>	<b>71,21</b>	<b>682</b>	
Обед	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95	99
	Греча отварная	200	11,46	8,12	51,52	325	302
	Котлета рыбная	100	11,22	13,56	13,44	168	234
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
	Помидор	60	0,36	0,12	2,52	12	ПР
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>28,53</b>	<b>27,45</b>	<b>121,05</b>	<b>799</b>	
День 4							
Завтрак	Рожки отварные	200	7,55	0,89	42,56	208	202
	Биточки мясные	100	13,61	14,85	7,38	227	268

	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
	Банан	100	1,5	0,51	21,26	96	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>25,89</b>	<b>16,67</b>	<b>105,52</b>	<b>684</b>	
<b>Обед</b>	Суп рассольник	250	2,02	5,09	11,98	107	96
	Тефтели мясные	100	16,89	13,67	7	218	278
	Картофельное пюре	200	4,13	12,23	24,00	231	128
	Компот из сухофруктов	200	0,82	0,11	21,21	133	349
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
	Помидор	60	0,36	0,12	2,52	12	ПР
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>28,04</b>	<b>31,86</b>	<b>96,13</b>	<b>839</b>	
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшенная	200	8,13	3,51	49,84	263	173
	Сыр	50	11,6	14,75	0,01	179	15
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>23,22</b>	<b>18,85</b>	<b>95,58</b>	<b>648</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,90	80	88
	Котлета мясная	100	14,43	4,85	12,04	293	268
	Рожки отварные	200	7,55	0,89	42,56	208	202
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	34,85	115	342
	Сыр	15	3,48	4,43	0,01	54	ПР
<b>Итого за обед:</b>		<b>825</b>	<b>31,23</b>	<b>15,90</b>	<b>124,78</b>	<b>889</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная	150	27,84	8,00	32,50	316	223
	Груша	150	0,6	0,45	15,6	70	338
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР

<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>31,73</b>	<b>8,87</b>	<b>82,62</b>	<b>542</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,54	148	103
	Бифштекс	90	17,26	21,35	0,00	262	266
	Картофельное пюре	200	4,13	12,23	24,00	231	128
	Компот из груш	200	0,20	0,20	35,17	115	342
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8	ПР
<b>Итого за обед:</b>		<b>860</b>	<b>31,38</b>	<b>39,75</b>	<b>106,63</b>	<b>902</b>	
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	200	17,91	27,75	4,68	340	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>21,4</b>	<b>28,34</b>	<b>50,41</b>	<b>546</b>	
<b>Обед</b>	Суп с макаронами	250	2,69	2,84	17,46	118	111
	Греча отварная	200	11,46	8,12	51,52	325	302
	Котлета рыбная	100	11,22	13,56	13,44	168	234
	Компот из мандарин	200	0,2	0,2	23,9	98	346
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>29,39</b>	<b>25,36</b>	<b>135,74</b>	<b>848</b>	
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная из риса	200	5,52	9,98	39,51	270	174
	Кофейный напиток	200	3,77	3,93	25,95	153	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
	Груша	175	0,7	0,53	18,03	82	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>615</b>	<b>13,15</b>	<b>14,84</b>	<b>102,81</b>	<b>599</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский с крупой	250	2,7	2,78	14,58	91	98
	Тефтели мясные	100	12,07	19,32	13,49	280	278
	Рожки отварные	200	7,55	0,89	42,56	208	202

	Компот из яблок	200	0,20	0,20	34,85	115	342
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,5	8	ПР
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>26,82</b>	<b>23,89</b>	<b>136,40</b>	<b>841</b>	
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Рожки отварные	200	7,55	0,89	42,56	208	202
	Биточки мясные	100	13,61	14,85	7,38	227	268
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>24,39</b>	<b>16,16</b>	<b>84,26</b>	<b>589</b>	
<b>Обед</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой	250	1,80	4,92	10,93	104	82
	Котлета рыбная	100	11,22	13,56	13,44	168	234
	Рис отварной	200	4,87	7,17	48,91	280	304
	Компот из сухофруктов	200	0,82	0,11	21,21	133	349
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
	Помидор свежий	60	0,36	0,12	2,52	12	ПР
<b>Итого за обед:</b>		<b>870</b>	<b>22,89</b>	<b>26,51</b>	<b>126,44</b>	<b>835</b>	
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	200	8,13	3,51	49,84	263	173
	Сыр	50	11,6	14,75	0,01	179	15
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	ПР
	Яблоко	200	0,52	0,34	22,82	104	338
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>690</b>	<b>23,48</b>	<b>19,02</b>	<b>106,99</b>	<b>700</b>	
<b>Обед</b>							
<b>Обед</b>	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,54	148	102
	Котлета мясная	100	14,43	4,85	12,04	293	268
	Греча отварная	200	11,46	8,12	51,52	325	302
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	34,85	115	342
	Хлеб пшенично-ржаной	40	2,24	0,44	19,76	92	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
<b>Итого за обед:</b>		<b>810</b>	<b>35,41</b>	<b>19,08</b>	<b>144,37</b>	<b>1020</b>	