

Согласовано:

МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 4» городского округа
город Шарья

Директор МБОУ СОШ №4

О. В. Одегова

2024 г.



Утверждаю:

Муниципальное автономное
учреждение «Комбинат школьного
питания»

Директор

В.Ю. Цветкова

2024 года



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
приготавливаемых блюд горячего питания детей
в образовательной организации
(возрастная категория 12 лет и старше)

г. ШАРЬЯ
КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТЬ.

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория : 11 лет и старше

Прием пищи	№	Наименование блюда	Вес блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	№ рецептуры
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1	1	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,7	№ 23 2011 г.
	2	Шницель натуральный	100	12,56	27,84	14,2	364	№ 267 2011 г.
	3	Каша гречневая	180	9,94	10,73	44,83	315	№ 171 2011 г.
	4	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	№ 377 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ИП
	6	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ИП
	7	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	ИП
		Итого завтрак:		29,76	45,17	129,37	1057,5	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
	1	Сыр (порционно)	35	8,96	9,13	0	117,8	№ 15 2011 г.
	2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,64	3,75	12,15	118,38	№ 96 2011 г.
	3	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	№ 260 2011 г.
	4	Картофельное пюре	180	3,7	10,98	21,57	207,41	№ 128 2011 г.
	5	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	№ 348 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ИП
	7	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ИП
		Итого обед:		38,97	52,83	112,04	1105,79	
		Итого за день:		68,73	98	241,41	2163,29	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
ЗАВТРАК	1	Булочка домашняя	50	3,47	1,21	23,96	120,7	№ 405 2011 г.
		Огурцы свежие(порционно)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	№ 71 2011 г.
	2	Зразы рубленые	100	8,7	22,38	9,11	274,24	№ 274 2011 г.
	3	Картофель и овощи тушенные в соусе	180	3,91	15,1	27,18	259,2	№ 142 2011 г.
	4	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	№ 4 РЦ 10.86.10.
	5	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
Итого завтрак:				8,94	15,57	81,56	508,2	ПР
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
	1	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	1,1	6,11	4,33	77,7	№ 24 2011 г.
	2	Борщ из св. капусты с картоф. и сметаной	250/5	2,43	5,79	11,1	114,88	№ 82 2011 г.
	3	Печень по-строгановски	60/50	14,58	12,35	3,87	203,5	№ 255 2011 г.
	4	Рис отварной	180	4,25	8,75	44,2	272,25	№ 171 2011 г.
	5	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	№ 388 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ПР
Итого обед:				35,45	33,98	126,28	972,13	ПР
Итого за день:				44,39	49,55	207,84	1480,33	

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3		№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
ЗАВТРАК	1	1	Свекла с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	№ 52 2011 г.
	3	3	Тефтели рыбные	100	14,81	10,17	14,61	209,93	№ 234 2011 г.
	4	4	Рис отварной	180	4,25	8,75	44,2	272,25	№ 171 2011 г.
	5	5	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	№ 379 2011 г.
	6	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	7	7	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ПР
	8	8	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 2011 г.
	Итого завтрак:				29,05	28,47	123,19	876,58	
ОБЕД	1	1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,7	№ 40 2011 г.
	2	2	Суп картофельный с вермишелью	250	3,06	2,9	15,68	112,13	№ 112 2011 г.
	3	3	Рагу из свинины	50/125	11,68	30,06	17,2	378	№ 263 2011 г.
	4	4	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	6	5	30	147,2	ПР
	5	5	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 2011 г.
	6	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ПР
	7	7	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ПР
Итого обед:				36,56	46,13	127,81	1028,03		
Итого за день:				65,61	74,6	251	1904,61		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4		№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб..№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салаг из свежей капусты (до 1 марта)	100	1,3	3,23	6,45	60,4	№ 45 2011 г.	
	2	Огурец свежий (после 1 марта)	100	0,7	0,1	1,9	12	№ 71 2011 г.	
	3	Фрикадельки из кур	100	12,72	13,24	7,98	206	№ 297 2011 г.	
	4	Картофельное пюре	180	3,71	10,98	21,58	207,42	№ 128 2011 г.	
	5	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	6	5	30	147,2	ИП	
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ИП	
	7	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ИП	
Итого завтрак:				29,46	33,02	98,29	787,02		
ОБЕД	№	Наименование блюд	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб..№ рецеп.	
	1	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	№ 67 2011 г.	
	2	Щи из св. капусты с картоф.и сметаной	250/5	2,43	5,85	8,3	95,6	№88 2011г.	
	3	Рыба, тушенная в томате с овощами	70/50	13,62	3,48	4,56	123,6	№ 229 2011 г.	
	4	Каша гречневая	180	9,94	10,73	44,83	315	№ 171 2011 г.	
	5	Кисель "Витошка"	200	0	0	24	95	№ 4 ГЦ 10.86.10.500	
	6	Фрукт (мандарин)	100	0,9	0,2	23,1	103	№ 338 2011 г.	
6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ИП		
7	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ИП		
Итого обед:				40,98	31,01	157,66	1088,3		
Итого за день:				70,44	64,03	255,95	1875,32		

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
	1	Сыр (порционно)	30	7,68	7,83	0	101	№ 15 2011 г.
	2	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200/10	6,66	11,18	33,48	260	№ 175 2011 г.
	3	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	№ 382 2011 г.
	4	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	5	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ПР
	6	Фрукт банан	100	1,5	0,5	21	96	№ 338 2011 г.
Итого завтрак:				24,94	23,52	102,43	729,6	

	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб..№ рецеп.
ОБЕД	1	Салат " Летний"	100	2,52	7,25	6,53	101,5	№ 34 2011 г.
	2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	250/5	2,1	5,79	6,26	87,38	№98 2011г.
	3	Котлеты рубленые из птицы	100	16,44	9,52	16,16	220	№ 297 2011 г.
	4	Капуста тушеная	180	3,71	5,82	16,96	135,18	№ 321 2011 г.
	5	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	95	114,6	№ 342 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ИП
	7	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ИП
Итого обед:				37,62	29,25	186,49	889,66	
Итого за день:				62,56	52,77	288,92	1619,26	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салаг из свежей капусты (до 1 марта)	100	1,3	3,23	6,45	60,4	№ 45 2011 г.
	2	Помидор натуральный (порционно) (после 1 марта)	100	1,1	0,2	3,8	22	№ 71 2011 г.
	3	Макароны отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	№ 203 2011 г.
	4	Печень по-строгановски	60/50	14,58	12,35	3,87	203,5	№ 255 2011 г.
	5	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	№ 377 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ИР
	7	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ИР
	8	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 2011 г.
		Итого завтрак:		28,68	23,21	96,24	736,75	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
	1	Свекла с растительным маслом	100	1,4	6,01	8,26	92,8	№ 52 2011 г.
	2	Суп картофельный с рыбой	250/25	7,42	4,76	20	156	№ 125 2003 г.
	3	Жаркое по-домашнему	50/125	12,3	29,5	16,58	383	№ 259 2011 г.
	4	Напиток "Витошка"	200	0	0	19	80	№ 5 РЦ 10.86.10.590- 003-17840891- 2016
	5	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ИР
	6	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ИР
		Итого обед:		33,81	40,98	109,42	942,8	
		Итого за день:		62,49	64,19	205,66	1679,55	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат из моркови с изюмом (до 1 марта)	100	1,25	0,13	22,27	95,3	№ 66 2011 г.
	2	Кукуруза консер. отвар.	100	2,86	2,43	5,46	55,46	№ 133 2011 г.
	3	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	28,44	20,16	46,76	489	№ 223 2011 г.
	4	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	№ 376 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ИП
	6	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ИП
Итого завтрак:				37,65	23,21	119,87	853,76	
	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
ОБЕД	1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,75	6,01	2,34	66,6	№ 20 2011 г.
	2	Суп картофельный с горохом	250/5	6,11	6,14	16,7	159,38	№ 102 2011 г.
	3	Картофельное пюре	180	3,71	10,98	21,58	207,42	№ 128 2011 г.
	4	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	№ 260 2011 г.
	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389 2011 г.
	6	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338 2011 г.
	7	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ИП
	8	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ИП
Итого обед:				34,9	52,83	131,49	1156,8	
Итого за день:				72,55	76,04	251,36	2010,56	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат "Летний"	100	2,52	7,25	6,53	101,5	№ 34 2011 г.
	2	Омлет натуральный	212/10	21,56	38,4	4,08	448	№ 210 2011 г.
	3	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	№ 382 2011 г.
	4	Фрукт (мандарин)	100	0,9	0,2	23,1	103	№ 338 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	6	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ПР
Итого завтрак:				34,08	49,86	81,66	925,1	
	№	Наименование блюда	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Сб. № рецеп.
	1	Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125,1	№ 67 2011 г.
	2	Суп картофельный с вермишелью	250	3,06	2,9	15,68	112,13	№ 112 2011 г.
	3	Картофель и овощи, тушенные в соусе	180	3,91	15,1	27,18	259,2	№ 142 2011 г.
	4	Фрикадельки из кур	100	12,72	13,24	7,98	206	№ 297 2011 г.
	5	Сок яблочный	200	1	0	20,20	84,8	ПР
	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ПР
	7	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ПР
Итого обед:				34,78	41,99	123,91	1018,23	
Итого за день:				68,86	91,85	205,57	1943,33	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.,№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,2	№ 39 2011 г.
	2	Котлеты из рыбы	100	11,36	7,64	14,7	118	№ 226 2011 г.
	3	Рагу из овощей	180	2,72	16,51	15	223,75	№ 143 2011 г.
	4	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	6	5	30	147,2	ПР
	5	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ПР
	6	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ПР
		Итого завтрак:		28,13	35,97	113,8	807,15	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.,№ рецеп.
	1	Салат из свежих помидоров	100	1,1	6,11	4,56	77,7	№ 23 2011 г.
	2	Плов	180	15,14	33,8	31,06	489,6	№ 265 2011 г.
	3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150	№ 120 2011 г.
	4	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	95	114,6	№ 342 2011 г.
	5	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ПР
	6	Хлеб пшеничный	60	4,48	0,4	30,82	159	ПР
		Итого обед:		34,56	45,52	194,15	1062,9	
		Итого за день:		62,69	81,49	307,95	1870,05	

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№ рецеп.
ЗАВТРАК	1	Салат из свежей капусты (до 1 марта)	100	1,3	3,23	6,45	60,4	№ 45 2011 г.
	2	Свекла с растительным маслом (после 1 марта)	100	1,4	6,01	8,26	92,8	№ 52 2011 г.
	3	Котлеты рубленые из птицы	100	16,44	9,52	16,16	220	№ 294 2011 г.
	4	Картофельное пюре	180	3,71	10,98	21,58	207,42	№ 128 2011 г.
	5	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	№ 389 2011 г.
	6	Хлеб ржаной	24	2,05	0,21	9,84	48	ИП
	7	Хлеб пшеничный	40	2,98	0,26	20,54	106	ИП
Итого завтрак:				28,48	30,61	115,43	871,02	
ОБЕД	№	Наименование блюда	Выход,г	Б	Ж	У	Ккал	Сб.№рецеп.
	1	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,01	2,34	66,6	№ 20 2011 г.
	2	Борщ из св. капусты с картоф. и сметаной	250/5	2,43	5,79	11,1	114,88	№82 2011г.
	3	Рыба припущенная	100	15,16	7,36	4,28	148	№230 2011г.
	4	Макаронны отварные	180	6,54	6,94	36,54	234,85	№ 203 2011 г.
	5	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	6	5	30	147,2	ИП
	6	Хлеб ржаной	36	8,21	0,31	14,76	72	ИП
Итого обед:				43,57	31,81	129,84	942,53	
Итого за день:				72,05	62,42	245,27	1813,55	

[illegible]