

Утверждаю
Руководитель
учреждения *Матвеева* М.С. Матвеева



Двухнедельное цикличное меню обедов для обучающихся с 12-18 лет
по МОУ Андреевская СОШ
на 2025 г

Дни недели	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал
День 1	131	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,58	7,21	19,02	162,72
	416, ТТК	Котлета мясная	100	13,2	13,1	16,6	244
	465	Рис отварной	180	4,57	7,33	46,33	273,6
	528	Соус красный основной	50	0,46	1,8	3,38	31,18
	627	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	95
	ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,15	107
		Итого:		27,16	29,79	133,48	913,5
День 2	110	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250/10	6,28	4,74	12,25	127,06
	324	Котлета рыбная	100	14,7	9,82	17,62	213,44
	439	Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	528	Соус красный основной	50	0,46	1,8	3,38	31,18
	627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
	ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,15	107
		Итого:		30,61	22,13	104,17	738,01
День 3	148	Суп с макаронными изделиями с курой	250/10	9,08	7,88	15,69	183,39
	219, ТТК	Тефтели из птицы с соусом	200	14,2	17,4	22,4	325
	472	Картофельное пюре	200	4,04	6,4	27,26	183
	ТУ	Сок	200	-	-	20	90
	ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,15	107
		Итого:		29,71	32,03	109,51	888,39
День 4	114	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/10	10,03	4,74	19,25	172,67
	403	Плов	200	16,39	13,99	44,62	417,37
	627	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
	ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,15	107
		Итого:		28,97	19,08	103,06	754,23
День 5	136	Суп картофельный с крупой с мясом	250/10	6,28	4,74	20,25	115
	394	Жаркое по-домашнему	230	14,96	15,33	32,39	348,71
	585	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	28,47	108,16
	ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,15	107
		Итого:		23,75	20,42	105,26	678,87
День 6	ТТК	Суп картофельный с яйцом	250	4,75	4,0	16,0	135
	455 ТТК	Котлета "Мозаика"	100	13,3	23,3	10,5	311
	469	Вермишель отварная	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	528	Соус красный основной	50	0,46	1,8	3,38	31,18
	ТУ	Кисель витаминизированный	200	-	-	24	95
	ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,15	107
		Итого:		27,48	34,87	109,76	881,32
День 7	120	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом	250/10	6,28	4,74	9	127,42
	330/2	Шницель рыбный натуральный	100	14,3	8	5,8	145
	465	Рис отварной	180	4,57	7,33	46,33	273,6
	528	Соус красный основной	50	0,46	1,8	3,38	31,18
	ТУ	Сок	200	-	-	20	90
	ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,15	107
		Итого:		27,96	22,22	108,66	774,20
День 8	131	Суп картофельный с мясом	250/10	6,49	4,71	16,0	149,55
	460	Биточки из мяса курицы	100	16,5	13,3	14,5	260
	472	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,0

	528	Соус красный основной	50	0,46	1,8	3,38	31,18
	ГОСТ	Чай	200	0,2	-	15,04	57,19
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,15	107
		Итого:		30,08	26,56	100,33	787,92
День 9	139	Суп карт. с макаронными изделиями с мясом	250/10	8,63	7,49	23,11	188,68
	423	Тефтели мясные	110	11,0	14,34	27,49	276,1
	463	Греча отварная	180	8,95	6,73	43,0	276,53
		Чай с сахаром	200	0,2	-	15,04	57,19
		Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,15	107
		Итого:		31,13	28,91	132,79	905,5
День 10	129	Рассольник ленингр. с мясом	250/10	8,29	8,43	19,33	172,94
	215	Рагу овощное с мясом	230	12,03	20,55	22,33	287,55
	585	Компот из свежих фруктов	200	0,16	-	28,47	108,16
	ГОСТ	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,15	107
		Итого:		22,83	28,33	94,28	675,65
Итого за 10 дней				279,68	264,34	1101,3	7997,59
Среднее за 1 день				27,97	26,43	110,13	799,76

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений.

Цикличное меню составил:

Шеф-повар  Балмасова Н.В.

Зам. директора по АХЧ  Жарова С.М.