

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак +обед 12 лет и старше



Директор МБОУ СОШ № 23 им. Подпольных борцов  
г. Минск, ул. Мухоморова, 11/13

Е.А.Деглина

**УТВЕРЖДАЮ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 1</b>								
ЗАВТРАК	Оладьи из печени по-кунцевски*	100	14,00	8,00	19,15		170,399	
	Соус сметанный	20	0,56	2,56	1,41		32,04263	
	Гарнир сложный(макароньы отварные, икра овощная)	180	5,83	9,00	35,12		288,62а	
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50		85,147	
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75		87,75148	
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72		113,4283	
	Конфеты шоколадные	70	2,80	18,41	41,44		343,7180	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>645</b>	<b>25,45</b>	<b>38,79</b>	<b>173,09</b>		<b>1119,89</b>	
	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,50	25,00		225,45
		Котлета, биточки, шницель*	100	15,00	25,35	26,00		304,68189
Гарнир сложный (картоф, пюре, капуста тушеная)***		180	4,21	6,66	24,25		159,07553	
Хлеб пшеничный		50	0,50	0,35	27,50		85,147	
Хлеб ржаной		45	1,35	0,45	24,75		87,75148	
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	1,00	0,00	25,40		110,293	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>825</b>	<b>29,56</b>	<b>40,31</b>	<b>152,90</b>		<b>971,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1470</b>	<b>55,01</b>	<b>79,10</b>	<b>325,99</b>		<b>2091,39</b>	
<b>День 2</b>								
ЗАВТРАК		Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80		24,106
	Котлеты или биточки рыбные	100	9,18	8,62	9,28		148,41161	
	Соус томатный	25	0,32	0,56	2,41		16,96265	
	Картофельное пюре	180	3,91	7,94	26,28		183,87241	
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50		85,147	
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75		87,75148	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40		110,293	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>700</b>	<b>17,36</b>	<b>17,92</b>	<b>119,42</b>		<b>655,99</b>	
	ОБЕД	Свекольник	250	5,00	12,50	37,50		212,5136

	Каша гречневая рассыпчатая с печенью	280	25,20	28,00	41,16	700,249
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75 148
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85 147
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	14,65	67,32 294
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47 144
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>905</b>	<b>32,50</b>	<b>41,70</b>	<b>155,36</b>	<b>1199,57</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1605</b>	<b>49,86</b>	<b>59,62</b>	<b>274,78</b>	<b>1855,56</b>
<b>День 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14 106
	Котлеты рубленые из птицы*	100	12,05	5,58	8,60	126,59 305*
	Гарнир сложный (картоф. пюре, икра свекольная)***	180	4,30	6,71	25,81	176,42 553
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85 147
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75 148
	Кисель из сока натурального	200	0,50	0,00	23,68	104,5 382
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>675</b>	<b>19,50</b>	<b>13,19</b>	<b>112,84</b>	<b>594,26</b>
<b>ОБЕД</b>	Супл картофельный с мясными фрикадельками	250	25,00	22,50	27,50	375 48
	Рыба запеченная в омлете	100	21,03	14,38	7,60	251,66 166
	Икра свекольная	180	4,63	2,90	25,25	148,55 233
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75 148
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85 147
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,08	54,42 136/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>825</b>	<b>52,51</b>	<b>40,58</b>	<b>124,68</b>	<b>1002,38</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1500</b>	<b>72,01</b>	<b>53,77</b>	<b>237,52</b>	<b>1596,64</b>
<b>День 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	200	30,20	8,00	21,72	336 141(2 вар)
	Молоко стуженое с сахаром	25	1,77	2,12	13,75	82 250
	Бутерброд с маслом	35	2,80	11,69	16,66	184,8 1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,08	54,42 136/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47 144
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>560</b>	<b>35,17</b>	<b>22,21</b>	<b>74,01</b>	<b>704,22</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24 106
	Рассольник ленинградский с томатом	250	7,50	17,50	37,50	225 42
	Плов из птицы	200	25,46	7,70	30,70	293,3 291
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85 147
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75 148
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4 283
	Йогурт фас	125	10,00	4,00	31,25	237,5 6н
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>950</b>	<b>46,32</b>	<b>30,02</b>	<b>179,22</b>	<b>1065,95</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1510</b>	<b>81,49</b>	<b>52,23</b>	<b>253,23</b>	<b>1770,17</b>
<b>День 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Гуляш	100	14,08	35,69	5,01	401,11 180

	Рис отварной с овощами	180	2,68	4,00	25,13	148,46	60
	Кофейный напиток с молоком	200	4,98	5,48	18,88	151,7	286
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85	147
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75	148
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>675</b>	<b>23,99</b>	<b>46,37</b>	<b>111,07</b>	<b>921,02</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный	250	2,68	5,55	20,07	175	768
	Голубцы ленивые	100	5,81	12,68	9,44	170,96	178
	Картофель тушеный	180	3,98	9,99	29,45	219,31	142
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85	147
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75	148
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4	283
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	144
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>905</b>	<b>15,13</b>	<b>29,44</b>	<b>144,73</b>	<b>898,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>39,12</b>	<b>75,81</b>	<b>255,80</b>	<b>1819,44</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	7,49	10,85	42,37	295	7/4
	Хлеб с маслом и сыром	60	6,19	8,75	26,53	179,21	4/13
	Йогурт питьевой	180	7,20	4,50	18,00	99	517
	Булочка	70	3,06	2,10	25,20	140	187
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47	144
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>24,34</b>	<b>26,60</b>	<b>121,90</b>	<b>760,21</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	250	7,50	7,50	25,00	225	45
	Печень говяжья по-строгановски	100	13,27	7,73	8,23	153,59	104
	Гарнир сложный (картоф, пюре, икра кабачковая)***	180	1,98	10,67	19,48	219,13	553
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85	147
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75	148
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,08	54,42	136/1
	Печенье сахарное	20	1,50	1,96	14,88	83,4	151
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>845</b>	<b>26,10</b>	<b>28,66</b>	<b>131,92</b>	<b>908,29</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1435</b>	<b>50,44</b>	<b>55,26</b>	<b>253,82</b>	<b>1668,5</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24	106
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	6,72	5,07	4,13	93,1	172
	Картофель отварной	180	3,71	7,24	29,50	189,54	239
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85	147
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75	148
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4	283
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>655</b>	<b>13,79</b>	<b>13,13</b>	<b>113,40</b>	<b>592,79</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	2,15	4,82	10,43	137,5	37
	Тфтели мясо-крупьяные	100	11,38	28,54	8,16	335,36	108

	Гарнир сложный(макаронны отварные, икра овощная)	180	5,83	9,00	35,12	288,62а
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85,147
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75,148
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,08	54,42,136/1
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,144
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>925</b>	<b>21,61</b>	<b>43,56</b>	<b>127,84</b>	<b>1035,03</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1580</b>	<b>35,40</b>	<b>56,69</b>	<b>241,24</b>	<b>1627,82</b>
<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,45	4,06	1,86	45,78,18
	Плов из птицы	200	25,46	7,70	30,70	293,3,291
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85,147
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75,148
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40	110,293
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,144
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>695</b>	<b>29,16</b>	<b>12,96</b>	<b>120,01</b>	<b>668,83</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,106
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	25,00	22,50	27,50	375,48
	Мясо тушеное	100	10,00	10,40	5,14	160,15,292
	Каша ячневая рассыпчатая	180	3,85	4,41	24,82	148,88,250
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85,147
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75,148
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,08	54,42,136/1
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>925</b>	<b>41,50</b>	<b>38,21</b>	<b>124,29</b>	<b>925,2</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1620</b>	<b>70,66</b>	<b>51,17</b>	<b>244,30</b>	<b>1594,03</b>
<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,00	3,80	24,106
	Жаркое по-домашнему	200	12,10	11,56	27,14	500,294
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85,147
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75,148
	Йогурт питьевой	180	7,20	4,50	18,00	99,517
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,144
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>675</b>	<b>22,65</b>	<b>17,26</b>	<b>110,99</b>	<b>842,75</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,60	8,15	23,95	183,78,47
	Котлеты рубленые из птицы*	100	12,05	5,58	8,60	126,59,305*
	Рис отварной с овощами	180	2,68	4,00	25,13	148,46,60
	Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75	87,75,148
	Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50	85,147
	Компот из сухофруктов	180	0,41	0,02	23,72	113,4,283
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,144
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>905</b>	<b>20,99</b>	<b>18,95</b>	<b>143,45</b>	<b>791,98</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1580</b>	<b>43,64</b>	<b>36,21</b>	<b>254,44</b>	<b>1634,73</b>

День 10									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Икра кабачковая(промышленного производства)	100	0,00	6,00	7,00		130	б/н		
Бутерброды с мясными кулинарными изделиями (котлетами, биточками или шницелем)	90	6,30	13,50	22,50		182,7	5		
Омлет с сыром	150	12,97	12,00	4,30		212,75	138		
Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50		85	147		
Какао с молоком густенным (1-й вариант)	200	2,70	3,24	24,08		138,14	498		
Яблоки	100	0,40	0,40	9,80		47	144		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>690</b>	<b>22,87</b>	<b>35,49</b>	<b>95,18</b>		<b>795,59</b>			
Суп крестьянский с крупой	250	15,00	20,00	112,50		375	51		
Рыба запеченная	110	27,50	8,80	0,07		220	254		
Гарнир сложный (картоф, пюре, икра свекольная)***	180	4,30	6,71	25,81		176,42	553		
Хлеб пшеничный	50	0,50	0,35	27,50		85	147		
Хлеб ржаной	45	1,35	0,45	24,75		87,75	148		
Соки овощные,фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	25,40		110	293		
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>835</b>	<b>49,65</b>	<b>36,31</b>	<b>216,03</b>		<b>1054,17</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1525</b>	<b>72,52</b>	<b>71,80</b>	<b>311,21</b>		<b>1849,76</b>			
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>15405</b>	<b>570,15</b>	<b>591,66</b>	<b>2652,33</b>		<b>17508,04</b>			
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1540,5</b>	<b>57,02</b>	<b>59,17</b>	<b>265,23</b>		<b>1750,8</b>			