

Утверждаю
 Врио директора школы
 Т.М. Попова



**Школьная столовая БОУ «Лесютинская ООШ»
 Нюксенский муниципальный округ**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Номер рецептуры		
	2	3	4	5	6	7			
	Обед								
1	1	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,28	16,53	148,25	102	
		Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	42,56	208,4	202	
		Котлета рубленая из птицы	100	8,45	9,85	10,36	164	294	
		Соус сметанный с томатом и луком	30	0,58	1,78	2,41	21,36	333	
		Чай с лимоном	222	0,13	0,02	15,2	62	377	
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р	
		Итого за обед:	862	25,57	18,48	116,7	741,95		
		Обед							
1	2	Борщ свекольник	250	2,03	5,03	13,45	117	83	
		Пюре картофельное	250	5,11	8	34,06	228,75	312	
		Котлеты или биточки рыбные	80	6,45	4,09	7,83	93,55	234	
		Соус сметанный с томатом и луком	30	0,58	1,78	2,41	21,36	333	
		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р	
		Итого за обед:	870	17,69	19,72	115,27	713,2		
		Обед							
1	3	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87	

		Каша пшенная жидкая молочная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285	182
		Запеканка из творога со сгущенным молоком	120	17,54	13,27	33,6	324	223
		Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
		Итого за обед:	855	37,08	34,08	129,62	982,19	
		Обед						
1	4	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	118,25	103
		Жаркое по-домашнему	175	16,20	18,09	16,58	295	259
		Оладьи с джемом	165	11,63	11,48	72,29	439	401
		Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	382
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
		Итого за обед:	850	37,96	36,62	153,53	1108,79	
		Обед						
1	5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,28	16,53	148,25	102
		Рис отварной	200	4,68	7,44	45,84	262,64	304
		Птица отварная	100	43,44	13,33	0	206,67	288
		Соус сметанный с томатом и луком	30	0,58	1,78	2,41	21,36	333
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
		Итого за обед:	840	58,22	28,58	126,43	909,66	
		Обед						
2	1	Борщ свекольник	300	2,43	6,03	16,14	140,4	83
		Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,68	381,68	291
		Чай с сахаром	222	0,13	0,02	15,2	62	376
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р
		Итого за обед:	832	27,1	19,79	105,66	722,02	
		Обед						
2	2	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,1	11,98	107,25	96

		Макаронные изделия отварные	200	7,55	0,89	42,56	208,4	202	
		Фрикадельки в соусе	105	6,8	16,77	10,1	201	280	
		Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	382	
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р	
		Итого за обед:	815	23,81	26,96	111,85	773,19		
		Обед							
2	3	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	17,45	118,25	103	
		Греча рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	325	302	
		Гуляш из отварной говядины	100	10,64	28,19	2,89	309	260	
		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р	
		Итого за обед:	810	28,32	39,98	129,38	1004,79		
		Обед							
2	4	Суп картофельный с рыбными консервами	300	8,6	8,41	14,33	172,25	87	
		Запеканка картофельная с мясом	170	16,77	18,81	20,84	315	284	
		Кисель из плодов или свежих ягод	200	0,15	0,08	24,4	114,6	350	
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р	
		Итого за обед:	730	28,88	27,96	89,21	739,79		
		Обед							
2	5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,28	16,53	148,25	102	
		Рис отварной	200	4,68	7,44	45,84	262,64	304	
		Котлеты или биточки рыбные	80	6,45	4,09	7,83	93,55	234	
		Соус сметанный с томатом и луком	30	0,58	1,78	2,41	21,36	333	
		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342	
		Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	п/р	
		Итого за обед:	820	20,73	19,41	130,13	778,34		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017 г.