

МЕНЮ
горячего питания
обучающихся БОУ "Полтавская СШ №2"
2024/2025 учебный год детей учащихся средней и старшей школы.

Меню разработано на основе:

1. ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора
2. Технологические карты (рецептуры) блюд и питательность. Программный центр "Помощь образованию" электронный ресурс <http://pbprog.ru/databases/index.php>
3. А.И. Здобнов, в.А. Цыганенко. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва Лада 2009.



Первая неделя - 5 дней

№	Наименование блюда	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
1	Каша вязкая молочная пшённая 54-6к-2020	200	8,3	10,20	37,6	274,9
2	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
3	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
4	Масло сливочное(порциями) 53-19з-2020	15	0,1	7,3	0,1	66,1
5	Сыр твёрдых сортов в нарезке 54-1з-2020	30	6,96	8,85	0	107,5
<i>итого за завтрак</i>		475	17,4	27,0	56,8	539,63
ОБЕД						
1	Суп лапша на куринном бульоне № 216 ,3 2009	250	7,73	5,53	13,98	126,00
2	Плов с курицей 54-12м-2020	200	27,3	8,1	33,2	314,6
4	Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
5	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
<i>итого за обед</i>		710	40,7	15,6	104,5	708,04
<i>всего за день</i>			58,1	42,6	161,3	
<i>соотношение ингредиентов</i>			1,1	0,8	4,0	
ВТОРНИК						
ЗАВТРАК						
		Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша рассыпчатая гречневая 54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
2	Курица тушенная с морковью 54-25м-2020	100	14,120	5,78	4,46	126,40
3	Чай с лимоном 54-3гн-2020	200	0,30	0,00	6,70	27,90
	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
<i>итого за завтрак</i>		480	24,6	12,7	59,7	452,33
ОБЕД						
1	Свекольник (со сметаной) 54-18с-202	250	2,25	5,35	13,325	110,375
3	Жаркое по-домашнему с курицей 54-28м-2020	200	24,80	6,20	17,60	225,70
4	Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
<i>итого за обед</i>		710	32,7	13,5	88,3	603,52
<i>всего за день</i>			57,2	26,2	148,0	
<i>соотношение ингредиентов</i>			1,2	0,6	4,1	
ЗАВТРАК						
СРЕДА						
		Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Макароны отварные 54-1г-2021	200	7,20	6,50	43,70	262,40
2	Котлета из курицы 54-5м-2021	100	19,1	4,3	13,4	168,6
4	Кофейный напиток с молоком 54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
<i>итого за завтрак</i>		530	31,9	14,3	81,0	581,33
ОБЕД						
1	Расольник ленинградский 54-3с-2020	250	5,925	7,25	17,025	156,9
	Капуста тушённая с мясом 54-10м-2020	200	22	22	13,3	339,4
2	Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
3	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
<i>итого за обед</i>		710	33,5	31,2	87,7	763,74
<i>всего за день</i>			65,5	45,6	168,6	
<i>соотношение ингредиентов</i>			1,2	0,8	4,1	

	ЧЕТВЕРГ					
	ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Курица отварная 54-21м-2020	100	32,10	2,40	1,10	154,80
2	Картофельное пюре 54-11г-2020	200	4,30	6,90	26,40	185,90
3	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
5	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	<i>итого за завтрак</i>	530	38,4	9,9	46,6	431,83
	ОБЕД					
1	Щи из свежей капусты со сметаной 54-1с-2020	250	5,78	7,03	7,15	115,25
2	Каша перловая рассыпчатая 54-5г-2020	200	5,9	7	40,6	249,5
3	Рыба запечённая в сметанном соусе (минтай) 54-9р-2020	100	19,00	22,00	5,50	295,60
4	Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
5	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	<i>итого за обед</i>	810	36,3	38,0	110,6	927,79
	<i>всего за день</i>		74,7	47,9	157,1	
	<i>соотношение ингредиентов</i>		1,0	0,5	3,5	
	ПЯТНИЦА, ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Залеканка из творога 54-1т-2020	200	39,5	14,2	29,6	405
3	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
4	Булочка (пром.производства)	100	7,90	9,40	55,50	339,00
	<i>итого за завтрак</i>	500	47,6	23,6	91,6	770,80
	ОБЕД					
1	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) 54-10с-2020	250	6,18	7,23	14,08	146,10
	Каша рассыпчатая гречневая 54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
2	Котлета из курицы 54-5м-2020	100	19,1	4,3	13,4	168,6
4	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №883 3,2009	200	0	0	19,6	80
5	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	<i>итого за обед</i>	760	38,2	19,8	113,5	788,40
	<i>всего за день</i>		85,8	43,4	205,1	
	<i>соотношение ингредиентов</i>		1,3	0,6	4,0	

Вторая неделя - 5 дней

	Наименование блюда, данные в справочнике	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	ПОНЕДЕЛЬНИК					
	ЗАВТРАК					
1	Каша жидкая молочная рисовая 54-25.1к-2020	200	5,3	5,4	58,7	184,5
2	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
3	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
4	Масло сливочное(порциями) 53-19з-2020	15	0,1	7,3	0,1	66,1
	Сыр твёрдых сортов в нарезке 54-1з-2020	30	6,96	8,85	0	107,5
	Фрукты свежие(яблоко,груша,мандарин,апельсин,банан,персик,а брикос и др) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	200	1	1	20	95
	<i>итого за завтрак</i>	675	15,4	23,2	97,9	544,23
	ОБЕД					
1	Щи из свежей капусты со сметаной 54-1с-2020	250	5,78	7,03	7,15	115,25
2	Плов с курицей 54-12м-2020	200	27,3	8,1	33,2	314,6
2	Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
3	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	<i>итого за обед</i>	710	38,7	17,1	97,7	697,29
	<i>всего за день</i>		54,1	40,3	195,5	
	<i>соотношение ингредиентов</i>		0,9	0,7	4,4	
	ВТОРНИК					
	ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Каша рассыпчатая гречневая 54-4г-2020	150	8,3	6,3	36	233,7
	Курица тушенная с морковью 54-25м-2020	100	14,120	5,78	4,46	126,40
2	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
3	Чай с лимоном 54-3гн-2020	200	0,30	0,00	6,70	27,90
	<i>итого за завтрак</i>	480	24,6	12,7	59,7	452,33
	ОБЕД					
1	Суп картофельный с макаронными изделиями 54-7с-2020	250	6,45	3,475	23,125	149,5
2	Курица отварная 54-21м-2020	100	32,1	2,40	1,1	154,8
	Каша перловая рассыпчатая 54-5г-2020	200	5,9	7	40,6	249,5
3	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	107,44
	<i>итого за обед</i>	810	50,1	14,8	122,2	821,24
	<i>всего за день</i>		74,6	27,6	181,9	
	<i>соотношение ингредиентов</i>		1,2	0,5	4,3	
	СРЕДА					
	ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Макароны отварные 54-1г-2021	200	7,20	6,50	43,70	262,40
2	Какао с молоком 54-24гн-2020	200	4,6	3,6	12,6	100,4
3	Гуляш из говядины 54-2м-2020	100	16,9	16,4	4	232
4	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	<i>итого за завтрак</i>	530	30,5	27,1	72,9	659,13
	ОБЕД					
1	Расольник ленинградский 54-3с-2020	250	5,925	7,25	17,025	156,9
2	Капуста тушённая с мясом 54-10м-2020	200	22	22	13,3	339,4
3	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
4	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	<i>итого за обед</i>	710	32,7	31,2	67,2	683,10
	<i>всего за день</i>		63,2	58,4	140,1	

	соотношение ингредиентов		1,4	0,9	3,6	
	ЧЕТВЕРГ					
	ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Рыба запечённая в сметанном соусе (минтай) 54-9р-2020	100	19,00	22,00	5,50	295,60
2	Рис отварной 54-6г-2020	150	3,7	4,8	36,5	203,5
3	Кукурузная сахарная 54-21з-2020	30	0,62	0,105	3,06	15,65
	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
4	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	<i>итого за завтрак</i>	510	25,4	27,5	64,1	605,88
	ОБЕД					
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 54-2с-2020	250	5,875	6,2	12,65	137,95
2	Макароны отварные 54-1г-2020	200	7,2	6,5	43,7	262,4
	Курица тушенная с морковью 54-25м-2020	100	14,10	5,80	4,40	126,40
3	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №883 3,2009	200	0	0	19,6	80
4	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	160,00
	<i>итого за обед</i>	810	31,8	20,5	110,7	766,75
	<i>всего за день</i>		57,1	48,0	174,8	
	соотношение ингредиентов		1,0	0,9	4,1	
	ПЯТНИЦА					
	ЗАВТРАК	Выход (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Картофельное пюре 54-11г-2020	200	4,3	6,9	26,4	185,9
2	Котлета из курицы 54-5м-2020	100	19,1	4,3	13,4	168,6
3	Чай с сахаром 54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	30	1,84	0,64	12,56	64,33
	<i>итого за завтрак</i>	530	25,4	11,8	58,9	445,63
	ОБЕД					
1	Суп гороховый 54-8с-2020	250	8,35	5,75	20,35	5,14
2	Плов с курицей 54-12м-2020	200	27,3	8,1	33,2	60
3	Компот из плодов или ягод сушеных №867 3,2009	200	1,04	0	26,96	6,28
4	Хлеб пшеничный (пром.производства) http://pbprog.ru/databases/food/1/1100.php	60	4,58	1,97	30,37	5,16
	<i>итого за обед</i>	710	41,3	15,8	110,9	76,58
	<i>всего за день</i>		66,7	27,7	169,7	
	соотношение ингредиентов		1,3	0,5	4,2	