МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8 (МАОУ СШ №8)

606084, Нижегородская обл. Володарский ок-г, с.п. Новосмолинский, ул. Танковая, д. 24 Тел./Факс: (83136) 7-63-20, Email: s8 <u>vld@mail.52gov.ru</u>, Веб-сайт: <u>http://www.shkola-48.ru</u> ОКПО 57170845, ОГРН 1025201759351, ИНН 5214006030, КПП 521401001

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

И. В. Васильева

ПЯТНАДЦАТИТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Для возрастной группы обучающихся 11 – 18 лет на 2024-2025 уч. г.

Меню разработано на основе Сборника рецептур

1996 г., 1997 г., 2007 г., 2015 г., 2018 г.

Справочника химических составов продуктов 1987 г.

"Утверждено"	Директор	Васильева И.В.

Первая неделя

понедельник

"_"____202__г.

№ рец- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
	ЗАВТРАК(11-18лет)	22114	Devika	жиры	J 1 31-14 DE	Эн/ц
ever gar tiga vi mitta	TA CONTRACTOR OF THE PARTY OF T			195000		
302-2004	1-7	1/200/1	6,8	12	31,9	262,7
637-96	Какао на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Печенье	1/50	5,3	0,2	25,8	125,3
	Йогурт	1/110	2,8	2,7	18,1	94
	Батон	1/30	3,8	1,5	25,4	132,0
	ОБЕД(7-18лет)					
	Кукуруза консервированная	1/40	1,1	0	4,4	21,40
218	Суп-лапша домашняя с цыпленком	250/25	11,2	7,1	25,3	206
401-96	Гуляш из свинины	50/75	16,8	10,7	4,5	181
463-96	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	15	19	74	545
	Хлеб ржаной	1/40	3,8	0,6	24,0	114,0
646-96	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124
	Всего за день		65,90	57,40	293,50	1957,40

"Утверждено" Директор	Васильева И.В.
-----------------------	----------------

Первая неделя ВТОРНИК

"_"____202_ г.

№ рец- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
	ЗАВТРАК(11-18лет)			Zanpoi	у гл-ды	Эн/ Ц
416-96	Биточек натуральный	1/100	15,9	14,4	16	261
274-96	Макароны отварные с масл.сл.	1/180	10,6	12,3	34,02	300,7
	Сок	1/200	00	0,0	22,4	90,0
	Батон	1/40	3,8	1,5	25,4	132
	Фрукт	1 шт	2,5	3,6	28,7	162,0
	ОБЕД(7-18лет) Огурец свежий	1/100	1,1	0		21.40
39-96	Суп картофельный с макар.из.и мясными фрикадельками	17,5/250		3,7	21,7	143
74-04	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	1/150	16,4	7,2	6,2	154,5
72-96	Рис отварной	1/180	4,2	11,0	29,0	252,0
	Хлеб ржаной	1/30	3,8	0,6	24,0	114,0
67-96	Компот из с/ягод	1/200	0,6	0	31,4	137
	Всего за день		65,40	54,30	243,22	1767,60

Утверждено" Директор	Bacı	ильева И.В.	
	Перв	ая неделя	
	C	РЕДА	
	"_"	202 г.	

ры	- Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
	ЗАВТРАК(11-18лет)					
210-96	Омлет натуральный с маслом слив.	1/105/7	11,1	19,8	2,08	231,8
	Йогурт	1/100	2,8	2,7	18,1	92
	Батон	1/20	3,8	1,5	25,4	132,0
637_96	Кофе на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	ОБЕД(7-18лет)	1/100	1.1	0		21.40
132-3	ОБЕД(7-18лет) Томат свежий Суп из овощей с цыпленком и сметаной	1/100	1,1	7.1	4,4	21,40
	Томат свежий Суп из овощей с цыпленком и	1/100 250/23/10 1/250	1,1 4,5 10,5	7,1 35	12,9 32	21,40 131 485,5
595-07	Томат свежий Суп из овощей с цыпленком и сметаной	250/23/10	4,5	7,1	12,9	131
132-3 595-07 586-3	Томат свежий Суп из овощей с цыпленком и сметаной Рагу из птицы	250/23/10 1/250	4,5 10,5	7,1 35	12,9 32	131 485,5

"Утверждено" Дирек	тор	-	Васи	льева И.В.
			Первая неделя	
			Четверг	
		**	202	г

№ рец- ры	- Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-дь	200/0
-1-1	ЗАВТРАК(11-18лет)		2001111	жиры	т в гл-дь	л Эн/ц
285-96	Запеканка творож. со сг.мол	1/150/25	36,9	31,3	31,5	558,7
642-18	Чай с сахаром и лимоном	1/200/9	4,9	5	32,5	190
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Яблоко	1/200	0,8	0	22,6	93,6
	ОБЕД (7-18 лет)					
	Икра кабачковая	1/35	1,1	0	4,4	21,40
218-96	Суп картофельный с крупой (рис) с гов.тушеной	250/30	8,4	9,5	17	187,5
60-3	Котлета куриная	1/100	9,1	6,2	9,6	131,3
69-96	Макароны отварные	1/180	11,3	9,7	60,8	381,6
тк4-14	Компот из сухофруктов	1/200	0,1	0	11,1	44,75
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24,0	114,0
	Всего за день		76,40	63,80	238,90	1854,85

"Утверждено"	Директор	Васильева И.В.
		Первая неделя
		Пятница
	7447 744	

№ рец- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	
	ЗАВТРАК(11-18лет)				7.1.7	Эн/ц
302-2004	4 Каша молочная Здоровье	1/200/10	70	12.0	27.6	0.00
302-2004 542-18	4 Каша молочная Здоровье Какао на молоке	1/200/10	7,9	12,8	27,6	
		1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Какао на молоке	1/200 1/110	4,9 2,8	5,0 2,7	32,5 18,1	258,7 190,0 94
	Какао на молоке Йогурт	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0

ОБЕД(7-18лет)

	Всего за день		57,6	55,5	165,8	1369,2
		1/20	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной		0,2	0,1	9,3	38
646-96	Чай с сахором	1/200				153,0
470-96	Рис отворной	1/150	2,9	3,9	27,9	
401-96	Голень отворная	1 шт	20	13	7	225
110-96	Борщ из св.капусты с туш. и сметаной	250/14/10	6	8,3	13,6	151,2
-	Капуста соленая	1/40	1,1	0	4,4	21,40

"Утверждено"	Директор	Васильева И.В.

Вторая неделя

Понедельник

"_"____202__г.

№ рец- ры	Наименование блюда	460-000	T-AUX		T	
por	паименование олюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
-	ЗАВТРАК(11-18лет)					
261-96	Каша молочная Дружба	1/200	8,6	10,9	51,65	320,7
	Йогурт	1/110	2,8	2,7	18,1	92,0
	Какао на молоке	1/200	0	0,0	22,4	90,0
	Батон	1/45	3,8	1,5	25,4	132,0
	Сыр	1/39	8,04	8,19	0	105,9
						,
	ОБЕД(7-18лет)					
	Суп крестьянский с цыпленком	250/20	4,5	7,9	12	181
01-96	Гуляш из свинины	50/75	11,2	7,1	25,3	206
63-96	Гречка отварная рассыпчатая	1/180	16,8	10,7	4,5	181
	Хлеб ржаной	1/30	3,8	0,6	24,0	114,0
46-96	Чай с сахором	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	Всего за день		59,74	49,69	102.65	1460,60

"Утверждено"	Директор	Васильева И.В.

Вторая неделя

Понедельник

11	n	202 г.
-		

№ рец- ры	Наименование блюда			12201		
	такине опода	Выход	Белки	Жиры	Угл-дь	и Эн/ц
	ЗАВТРАК(11-18лет)					
261-96	Каша молочная Дружба	1/200	8,6	10,9	51,65	320,7
	Йогурт	1/110	2,8	2,7	18,1	92,0
	Какао на молоке	1/200	0	0,0	22,4	90,0
	Батон	1/45	3,8	1,5	25,4	132,0
	Сыр	1/39	8,04	8,19	0	105,9
	ОБЕД(7-18лет)					
	Суп крестьянский с цыпленком	250/20	4,5	7,9	12	181
101-96	Гуляш из свинины	50/75	11,2	7,1	25,3	206
	Гречка отварная рассыпчатая	1/180	16,8	10,7	4,5	181
	Хлеб ржаной	1/30	3,8	0,6	24,0	114,0
46-96	Чай с сахором	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	Всего за день		59,74	49,69	192.65	1460,60

"Утверждено"	Директор	Василье	ева И.В.
		Вторая неделя	
	"_"	Вторник 202 г.""	202 г.

№ рец	I- Наименование блюда		1000			T
	талистование опода	Выход	Белки	Жиры	Угл-да	л/нЄ т
	ЗАВТРАК(11-18лет)					
210-96		1/105/7	11,1	19,8	2,08	231,8
	Кофе на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Масло сливочное	1/10	0	0,0	22,4	90,0
	Батон	1/25	3,8	1,5	25,4	132,0
	Яблоко	1/100	0,8	0	22,6	93,6
	ОБЕД(7-18лет)					
	Капуста соленая	1/40	1,1	0	4,4	21,40
39-96	Щи из свежей капусты с гов.тушеной и сметаной	250/20/10		6,6	10,44	135,6
22-96	Тефтели натуральные в соусе	115/50	20,55	24,4	20,7	387,6
62-96	Макароны отварные	1/180	11,3	9,7	60,8	381,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24,0	114,0
46-96	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124
	Всего за день		58,20	41,80	252,92	1863,60

"Утверждено"	Директор	Васильева И				
		Вторая неделя				
			Среда			
		"_"	202г.			

№ рец- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	201/10
	ЗАВТРАК(11-18лет)			жиры	3 1 л-ды	Эн/ц
609-11	Котлета особая	1/100	14,9	21,2	13,8	307
469-96	Макароны отварные с сыром	1/180/15/9		9,7	60,8	381,6
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132
	Сок с трубочкой	1/200	5,1	4,6	0,3	63
	ОБЕД(7-18лет)					
	Капуста соленая	1/40	1,1	0	4,4	21,40
131-3	Суп картофельный с рыбными консервами	250/20/5	10,2			
101-96	Гуляш из птицы (грудка)	50/75	16,6	2,8 5,8	18,8	139
72-96	Пюре картофельное	1/150	4,2	11,0	4,7 29,0	137,4
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24,0	252,0 114,0
67-96	Компот из кураги	1/200	1,2	0	31,6	126
	Всего за день		72,20	57,20	212,80	1673,40

"Утверждено"	Директор	Васильева И.В.			
		Вторая неделя			
	"_"	Четверг 202 г.""	202	Γ.	

№ рец- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	V	
	ЗАВТРАК(11-18лет)	201304	Desikh	жиры	Угл-дь	ы Эн/ц
285-96	Запеканка творож. со сг.мол	1/150/25	36,9	31,3	31,5	5505
646-96	Чай с сахором	1/200	0,2	0,1		558,7
	Батон	1/20	3,8	1,5	9,3	38
	Фрукт	1/150	0,1	12,4	25,4	132,0
						112,5
	ОБЕД(7-18лет)					
	Помидора свежая	1/50	1.1	0	4.4	21.40
39-3		777 (197-80.5)	1,1	7.1	4,4	
	Суп гороховый с цыпленком	250/23	11,2	7,1	25,3	206
39-3 56-18 65-96	Суп гороховый с цыпленком Печень по строгановски	250/23 1/100	11,2 20	7,1 13	25,3 7	225
56-18	Суп гороховый с цыпленком	250/23 1/100 1/150	11,2 20 4,3	7,1 13 7,2	25,3	206 225 262,8
56-18 65-96	Суп гороховый с цыпленком Печень по строгановски Рис отварной	250/23 1/100	11,2 20	7,1 13	25,3 7	206 225

'Утверждено''	Директор			Васильева И.В.
		Вторая неделя		
			I	Іятница
		11		202 F

№ рец- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
	ЗАВТРАК (11-18 лет)					
260-96	Каша молочная Боярская	1/200	9,1	25,1	43,5	429
274-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132,0
	Сыр	1/20	0,8	0	22	93,6
	Сок в индупак.	1/200	0	0	0	0

ODE,	Щ(/-	101	erj

	Огурец свежий	1/120	1,1	0	4,4	21,40
110-96	Борщ из св.капусты с туш. и сметаной	250/14/10	6	8,3	13,6	151,2
403-96	Плов из свинины	1/250	20,7	11	51,2	402,3
	Хлеб ржаной	1/20	3,8	0,6	24,0	114,0
	Сок	1/200	0,8	0,6	24	96,6
	Всего за день		38,1	27,0	197,1	1201,1

"Утверждено" Директор	Васильева И.В.
	Третья неделя
	Понедельник
	"" 202 г.

№ рец ры	- Наименование блюда	Выход	Белки	W.		
	ЗАВТРАК(11-18лет)	1 2 2 2 2	Велки	Жиры	Угл-дь	ы Эн/ц
320-200	Каша молочная гречневая	1/200/10	9,2	13	21.6	001.0
642-18	- takeo He MOJOKE	1/200	4,9		31,5	281,3
	Йогурт	1/110	2,8	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/30		2,7	18,1	92
	Сыр	1/40	3,8	1,5	25,4	132,0
		1/40	0,1	12,4	0,1	112,3
						1
_						
	ОБЕД(7-18лет)					
	ОБЕД(7-18лет) Икра кабачковая	1/35	1.1	0		
	Икра кабачковая	1/35	1,1	0	4,4	21,40
18-96	Икра кабачковая Суп картофельный с крупой (рис) с	20/250	8,4	9,5	17	187,5
18-96 38-04	Икра кабачковая Суп картофельный с крупой (рис) с гов.тушеной	20/250 1/100	8,4 16,7	9,5 17,5	17 7,8	187,5 256
18-96 38-04 70-96	Икра кабачковая Суп картофельный с крупой (рис) с гов.тушеной Азу из свинины	20/250 1/100 1/150	8,4 16,7 9,5	9,5 17,5 13,9	17 7,8 63,7	187,5 256 408,6
18-96 38-04 70-96	Икра кабачковая Суп картофельный с крупой (рис) с гов.тушеной Азу из свинины Гороховое пюре Сок	20/250 1/100 1/150 1/200	8,4 16,7 9,5 0,8	9,5 17,5 13,9 0,6	17 7,8 63,7 22	187,5 256
18-96 38-04 70-96	Икра кабачковая Суп картофельный с крупой (рис) с гов.тушеной Азу из свинины Гороховое пюре	20/250 1/100 1/150	8,4 16,7 9,5	9,5 17,5 13,9	17 7,8 63,7	187,5 256 408,6

"Утверждено"	Директор	Васильева И.В.

Третья неделя Вторник

		T	
**	11	201	•
-	-		2 г.
		12.70	

№ рец- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	
	ЗАВТРАК(11-18лет)			жиры	эти-ды	Эн/ц
257-3	Каша мол.рисовая с сл.масл.	200/10	11,4	19,8	64,6	473,2
	Сок с трубочкой	1/200	5,1	4,6	0,3	63
	Батон	1/45	3,8	1,5	25,4	132
	Яйцо отворное	1.шт	5,1	4,6	0,3	63
	Масло сливочное	1/25	0	0,0	22,4	90,0
	ОБЕД(7-18лет)					
	ОБЕД(7-18лет) Капуста соленая	1/35	11	0	11	21.40
29-96	ОБЕД(7-18лет) Капуста соленая Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	1/35	1,1	0	4,4	21,40
	Капуста соленая Рассольник Ленинградский с	250/25/15	5,8	7,2	24,5	181
29-96 30-3 72-96	Капуста соленая Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	250/25/15 1/75	5,8 13,05	7,2 8,85	24,5 1,35	181 141
30-3	Капуста соленая Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной Шницель рыбный	250/25/15 1/75 1/150	5,8 13,05 4,2	7,2 8,85 11,0	24,5 1,35 29,0	181 141 252,0
30-3 72-96 57-96	Капуста соленая Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной Шницель рыбный Пюре картофельное	250/25/15 1/75	5,8 13,05	7,2 8,85	24,5 1,35	181 141

"Утверждено"	Директор		_Васильева	И.В.
			Третья не	еделя
			Сред	a
		"	"	202 г.

№ рец- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Ver	
	ЗАВТРАК(11-18лет)		DVIIII	жиры	Угл-ды	Эн/ц
257-3	Каша молочная манная с сл.масл.	150/10	11,1	19,8	2,08	231,8
637_96	Кофе на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Батон	1/32	3,8	1,5	25,4	132,0
	Сыр	1/20	2,8	2,7	18,1	92
	Вафля	1/50	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/20	0	0,0	22,4	90,0
	ОБЕД(7-18лет)					
	Огурец соленый	1/30	1,1	0	4,4	21,40
	Суп картофельный с мак.изд.с цыпленком	14/250	5,8	7,2	24,5	181
590	Жаркое по домашниму	50/250	7,3	8,5	14,4	327,4
	Компот из с/м ягод	1/200	0,6	0	31,6	124
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24,0	114,0
	Фрукт	1/110	5,0	0,0	24,0	114,0
E	Всего за день		23,9	24,1	193,5	1233,8

Утверждено" Директор	Васильева			
	Tpe	гья неделя		
	Ч	етверг		
	" "	202 г.		

№ рец ры	- Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
	ЗАВТРАК(11-18лет)					
285-96	Запеканка творож. со сг.мол	1/150/25	36,9	31,3	31,5	558,7
646-96	Чай с сахором	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	Батон	1/20	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукт	1/150	0,1	12,4	0,1	112,3
	ОБЕД(7-18лет)					
132-2	Суп из овощей с туш.гов и сметаной	25/210/10	11,2	7,1	25,3	206
	Капуста тушеная	1/150	16,6	5,8	4,7	137,4
16-96	Биточек натуральный	1/100	15,9	14,4	16	261
	Хлеб ржаной	1/70	3,8	0,6	24,0	114,0
67-96	Компот из с/ягод	1/200	0,6	0	31,4	124
	Всего за день		48,4	41,9	136,2	1124,7

'Утверждено" Директор		Васильева И.В.	
	Третья неделя		
	П	ятница	
	"_"_	202 r.	

№ рец- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/и
	ЗАВТРАК(11-18лет)				2 131 ды	Эни
257-3	Каша молочная Пшенная	1/200	7,4	12,4	29,2	259,9
642-18	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132,0
	Масло сливочное	1/10	2,8	2,7	18,1	92
	Йогурт	1/110	2,8	2,7	18,1	92,0
	Сок с трубочкой	1/200	5,1	4,6	0,3	63
	ОБЕД(7-18лет)					
	Помидора свежая	1/120	1,1	0	4,4	21,40
110-96	Борщ из св.капусты с туш. и сметаной	250/14/10	6	8,3	13,6	151,2
101-96	Гуляш из свинины	50/75	11,2	7,1	25,3	206
465-96	Рис отварной	1/150	4,3	7,2	44,1	262,8
	Хлеб ржаной	1/32	3,8	0,6	24,0	114,0
542-18	Чай с сахаром и лимоном	1/200/9	4,9	5	32,5	190
	Всего за день		31,30	28,20	143,90	945,4