

**Меню свободного выбора для обучающихся МБОУ «СОШ № 2» г. Усинска
(возрастная категория 11-18 лет) – зимний период**

№ реп.	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность к/к	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Са	Р	Mg	Fe
Неделя первая														
1. Понедельник														
<i>Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)</i>														
Первые блюда:														
88	Щи из свежей капусты	250	1,8	4,98	8,1 3	84,49	0,08	18,5	0	2,38	33,9 8	47,4 3	22,2	0,83
Вторые блюда:														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32, 1	41,5	61, 6	594	0,13	1,04	143	0,9	430, 3	473, 4	58,4 3	1,45
268	Котлеты с маслом	105	13	33,5	13, 7	410,45	0,34	4,41	42,7 5	33,4 2	39,9 1	165, 5	54,6 7	165, 5
Гарниры:														
309	Макароны отварные	180	6,1 2	9	34, 2	242,28	0,07 2	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
Холодные закуски:														
338	Набор фруктов (яблоко, банан)	100	1,1 3	0,38	15, 8	95	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
49	Салат витаминный	100	1,5 7	6,02	8,7 9	96,7	0,05	32,9	0	16	32	33,8	16,6 3	0,57
Напитки:														
376	Чай	200	0,5 3	0	9,4 7	40	0	0,27	0	0	13,6	22,1 3	11,7 3	2,13

349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,1 6	0,3	47, 3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
-----	-------------------------------------	-----	----------	-----	----------	--------	------	-----	---	-----	------	----	----	------

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,44	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,81	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,4 2	7,94	1,11
	ИТОГО:		52, 3	84,4	125	1341,73	0,54 2	5,45	185, 8	36,6 6	484, 6	680, 3	122, 1	167, 9

2. Вторник

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

102	Суп картофельный с горохом	300	5,8 8	6,4	23	173,32	0,18	7	0	2,94	49,7 8	165, 4	45,9	2,2
-----	----------------------------	-----	----------	-----	----	--------	------	---	---	------	-----------	-----------	------	-----

Вторые блюда:

290/331	Курица в соусе	150	17, 4	17,4	5,2 5	248,67	0,06	1,02	45,0 9	0,75	45,4 2	118, 3	24,2 5	1,05
279	Тефтели с соусом	150	9,4 9	22	15, 9	304,09	0,26	1,25	22,1 1	2,81	29,4 9	116, 6	23,6 1	1,2

Гарниры:

312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22, 9	131,68	1,39	4,5	39,7 8	0,18	45,9	92,3 4	32,0 4	1,03
302	Каша гречневая	180	10, 7	4,92	47, 8	278,23	0,24	0	0	0	17,5 2	252	168	60,0 1

Холодные закуски:

71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	0,1	14,04	0,03 3	9,96	0	0,1	22,9 1	41,8 3	13,9 4	0,6
----	---------------	-----	-----	-----	-----	-------	-----------	------	---	-----	-----------	-----------	-----------	-----

67	Винегрет овощной	100	1,1 6	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,6 6	48,8 3	23,3 3	1,02
Напитки:														
307	Чай с лимоном	200	0,5 3	0	9,8 7	41,6	0	2,13	0	0	15,3 3	23,2	12,2 7	2,13
389	Сок	200	1	0,2	20, 2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Мучные изделия:														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,44	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,81	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,4 2	7,94	1,11
	ИТОГО:		41, 3	47,1	91, 8	962,67	1,95	6,77	107	3,74	138, 3	579, 3	247, 9	63,2 9
3. Среда														
<i>Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)</i>														
Первые блюда:														
112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,8 3	8,34	10, 3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184, 7	12	29,1 9	0,04
Вторые блюда:														
260	Гуляш	150	24, 6	32	4,7 2	403,3	0,07	2,44	0	200, 9	43,0 9	267	40,5	4,06
269	Биточки с соусом	140	14, 4	18,7	15, 1	288,75	0,37	4,75	46,0 4	36	42,9 8	178, 2	58,8 8	178, 2
Гарниры:														
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252,13	0,03 6	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8 1	0,64
171	Каша перловая	180	5,5 7	9,35	39, 5	264	0,05	0	1,14	0,59	38,0 6	217, 6	25,3 2	1,14

Холодные закуски:														
306	Кукуруза сахарная	100	2,0 5	2,92	9,7 8	73,6	0,01	4,65	14	0,03	9,37	49,6 2	0,22	0,42
45	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,4 6	85,7	0,02	19,8	0	197, 6	52,2	33,9	16,0 1	0,66
Напитки:														
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29, 2	155,2	0,03	1,47	0	0	158, 7	132	29,3 3	2,4
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
Мучные изделия:														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,44	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,81	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,4 2	7,94	1,11
	ИТОГО:		51	69,5	113	1281,78	0,52 6	7,19	79,5 8	238, 2	127, 3	736, 6	147, 5	184, 1

4. Четверг

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

83	Борщ с картофелем	250	6,2 5	4,5	13, 8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227, 5	32,5	1,5
----	-------------------	-----	----------	-----	----------	-------	------	------	---	------	------	-----------	------	-----

Вторые блюда:

295	Котлеты из птицы	100	15, 2	13,6	13, 5	237,2	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
230	Рыба жареная	110	18,	15,7	4,4	234	0,1	0,48	13,3	0,69	59,2	187,	28,7	0,83

			9						4		6	7	4	
Гарниры:														
309	Макароны отварные	180	6,1 2	9	34, 2	242,28	0,07 2	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
321	Капуста тушеная	180	3,7 1	5,83	16, 9	135,18	0,06 7	45,7	0	51,7 2	99,8	72,2 5	37,1 6	1,45
Холодные закуски:														
338	Набор фруктовый (апельсин, банан)	100	1,1 3	0,38	15, 8	95	0,03	7,5	0	0,3	6	21	31,5	0,45
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	0,1	10	0,03 3	9,96	0	0,1	22,9 1	41,8 3	13,9 4	0,6
306	Горошек зеленый консервир.	100	2,6 6	0,2	6,5	40,2	0,11	10	0	0,2	20	53,3 3	20,8 3	0,83
Напитки:														
376	Чай	200	0,5 3	0	9,4 7	40	0	0,27	0	0	13,6	22,1 3	11,7 3	2,13
246	Компот из апельсинов	200	0,4 5	0,1	34	141,2	0,01 6	12	0	0,1	23,2	11,5	7,63	0,24
Мучные изделия:														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,44	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,81	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,4 2	7,94	1,11
	ИТОГО:		45, 1	44,5	84, 8	943,66	0,31 9	46,4	33,3 4	55,1 3	217, 5	397, 3	100, 9	5,38
5. Пятница														
Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)														
Первые блюда:														

96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15, 6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,5 5	34,9 5	28	1,03
Вторые блюда:														
279	Тефтели с соусом	150	9,4 9	22	15, 9	304,09	0,26	1,25	22,1 1	2,81	29,4 9	116, 6	23,6 1	1,2
259	Жаркое по-домашнему	280	23, 1	25,8	27, 2	421,34	0,59	10,8	0	0,24	45,9	288, 3	68,5	4,8
Гарниры:														
302	Каша гречневая	180	10, 7	4,92	47, 8	278,23	0,24	0	0	0	17,5 2	252	168	60,0 1
Холодные закуски:														
23	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,68	10,1 2	1,16	127,82	0,06	29,8 8	0	753,6	28,22	51,46	28,55	0,98
45	Салат из свежей капусты	100	1,3 1	3,25	6,4 7	60,4	0,02	17	0	65	24,9	28,3	151	0,4
Напитки:														
307	Чай с лимоном	200	0,5 3	0	9,8 7	41,6	0	2,13	0	0	15,3 3	23,2	12,2 7	2,13
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,16	0,3	47,3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
Мучные изделия:														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,44	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,81	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,4 2	7,94	1,11
	ИТОГО:		45	62,8	92	1131,48	1,09	12,1	22,1 1	3,05	92,9 1	656, 9	260, 1	66,0 1

Неделя вторая

6. Понедельник

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,2	144,43	0,15	5,83	0	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
-----	----------------------------	-----	-----	------	------	--------	------	------	---	------	-------	-------	-------	------

Вторые блюда:

223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32,1	41,5	61,6	594	0,13	1,04	143	0,9	430,3	473,4	58,43	1,45
267	Шницель натуральный рубленый	105	18,2	37,6	8,63	447,56	0,086	0	41,6	33,43	13,48	189,9	29,35	3,46

Гарниры:

309	Макароны отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	0,072	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
-----	-------------------	-----	------	---	------	--------	-------	---	---	------	------	------	---	-----

Холодные закуски:

20	Салат из огурцов	100	0,07	6,01	2,35	66,6	0,03	4,69	0	0,04	22,3	39,6	13,18	0,57
49	Салат витаминный	100	1,57	6,02	8,79	96,7	0,05	32,9	0	16	32	33,8	16,63	0,57

Напитки:

379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,7	132	29,33	2,4
389	Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8

Мучные изделия:

	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,81	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,4 2	7,94	1,11
	ИТОГО:		56, 4	88,1	104	2021,47	0,28 8	1,04	184, 6	36,6 7	458, 2	704, 6	96,7 8	5,81

7. Вторник

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

112	Суп с макаронами и картофелем	250	1,8 3	8,34	10, 3	104,16	0,83	0	2,9	0,15	184, 7	12	29,1 9	0,04
-----	-------------------------------	-----	----------	------	----------	--------	------	---	-----	------	-----------	----	-----------	------

Вторые блюда:

290/331	Курица в соусе	150	17, 4	17,4	5,2 5	248,67	0,06	1,02	45,0 9	0,75	45,4 2	118, 3	24,2 5	1,05
279	Тефтели с соусом	150	9,4 9	22	15, 9	304,09	0,26	1,25	22,1 1	2,81	29,4 9	116, 6	23,6 1	1,2

Гарниры:

304	Рис отварной	150	3,6 7	5,42	36, 7	210,11	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,0 1	0,53
171	Каша перловая	180	5,5 7	9,35	39, 5	264	0,05	0	1,14	0,59	38,0 6	217, 6	25,3 2	1,14

Холодные закуски:

306	Кукуруза сахарная	100	2,0 5	2,92	9,7 8	73,6	0,01	4,65	14	0,03	9,37	49,6 2	0,22	0,42
67	Винегрет овощной	100	1,1 6	6,2	8,9	97,88	0,1	13	0	2,95	40,6 6	48,8 3	23,3 3	1,02

Напитки:

307	Чай с лимоном	200	0,5 3	0	9,8 7	41,6	0	2,13	0	0	15,3 3	23,2	12,2 7	2,13
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,1 6	0,3	47, 3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96

Мучные изделия:														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,44	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,81	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,4 2	7,94	1,11
	ИТОГО:		11, 3	17,7	85, 9	547,71	0,08	0	28,1 4	1,19	40,6 7	279, 1	44,3 3	1,67

8. Среда

Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)

Первые блюда:

96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15, 6	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,5 5	34,9 5	28	1,03
----	--------------------------	-----	-----	-----	----------	-------	------	------	---	------	-----------	-----------	----	------

Вторые блюда:

160/200 1	Голубцы ленивые	105	9,3 7	9,56	7,0 4	151,73	0,34	4,41	42,7 5	33,4 2	39,9 1	165, 5	54,6 7	165, 5
260	Гуляш	150	24, 6	32	4,7 2	403,3	0,07	2,44	0	200, 9	43,0 9	267	40,5	4,06

Гарниры:

312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22, 9	131,68	1,39	4,5	39,7 8	0,18	45,9	92,3 4	32,0 4	1,03
302	Каша гречневая	180	10, 7	4,92	47, 8	278,23	0,24	0	0	0	17,5 2	252	168	60,0 1

Холодные закуски:

71	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	0,1	14,04	0,03 3	9,96	0	0,1	22,9 1	41,8 3	13,9 4	0,6
71	Помидоры свежие	100	0,8	0,1	0,1	14,04	0,03 3	9,96	0	0,1	22,9 1	41,8 3	13,9 4	0,6

Напитки:														
376	Чай	200	0,5 3	0	9,4 7	40	0	0,27	0	0	13,6	22,1 3	11,7 3	2,13
246	Компот из апельсинов	200	0,4 5	0,1	34	141,2	0,01 6	12	0	0,1	23,2	11,5	7,63	0,24
Мучные изделия:														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,44	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,81	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,4 2	7,94	1,11
	ИТОГО:		49, 1	49,3	82, 5	1228,52	2,04	11,4	82,5 3	234, 5	146, 4	776, 8	295, 2	230, 6
9. Четверг														
<i>Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)</i>														
Первые блюда:														
83	Борщ с картофелем	250	6,2 5	4,5	13, 8	120,5	0,05	8,75	5	2,75	62,5	227, 5	32,5	1,5
Вторые блюда:														
271	Котлеты домашние	105	12, 7	24,4	9,6 1	308,15	0,15	0,23	23,0 6	2,76	18,4 7	125, 5	18,7 7	2,01
230	Рыба жареная	110	18, 9	15,7	4,4	234	0,1	0,48	13,3 4	0,69	59,2 6	187, 7	28,7 4	0,83
Гарниры:														
309	Макароны отварные	180	6,1 2	9	34, 2	242,28	0,07 2	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
321	Капуста тушеная	180	3,7 1	5,83	16, 9	135,18	0,06 7	45,7	0	51,7 2	99,8	72,2 5	37,1 6	1,45
Холодные закуски:														

71	Помидоры свежие	100	0,8	0,1	0,1	14,04	0,03 3	9,96	0	0,1	22,9 1	41,8 3	13,9 4	0,6
306	Кукуруза сахарная	100	2,0 5	2,92	9,7 8	73,6	0,01	4,65	14	0,03	9,37	49,6 2	0,22	0,42
Напитки:														
376	Чай	200	0,5 3	0	9,4 7	40	0	0,27	0	0	13,6	22,1 3	11,7 3	2,13
349	Компот из сухофруктов с витамином С	200	1,1 6	0,3	47, 3	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96
Мучные изделия:														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,44	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,81	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,4 2	7,94	1,11
	ИТОГО:		42, 3	55	65, 2	1561,48	0,38 9	46,4	36,4	57,5 1	191, 9	426, 8	93,6 7	5,19
10. Пятница														
<i>Меню свободного выбора (возрастная категория 11-18 лет)</i>														
Первые блюда:														
42	Суп картофельный с рыбой	250	13, 2	4,11	6,7	116,24	0,12	11,1	0	1,28	24,1 7	71,1	29,3 5	1,1
Вторые блюда:														
265	Плов	250	2,7 5	28,1	41, 8	536,66	0,1	2,14	0	4,59	23,7 1	333, 6	65,4 9	4,41
277	Рулет с дуком и яйцом	100	9,7 6	4,6	9,2 6	181	0,08	3,06	41,2 5	152, 5	30,2 5	136	25,1 3	1,41
Гарниры:														

309	Макаронны отварные	180	6,1 2	9	34, 2	242,28	0,07 2	0	0	2,34	14,4	41,4	9	0,9
312	Пюре картофельное	180	3,7	2,8	22, 9	131,68	1,39	4,5	39,7 8	0,18	45,9	92,3 4	32,0 4	1,03
Холодные закуски:														
45	Салат из свежей капусты	100	1,3 1	3,25	6,4 7	60,4	0,02	17	0	65	24,9	28,3	151	0,4
70	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	0,1	10	0,03 3	9,96	0	0,1	22,9 1	41,8 3	13,9 4	0,6
Напитки:														
307	Чай с лимоном	200	0,5 3	0	9,8 7	41,6	0	2,13	0	0	15,3 3	23,2	12,2 7	2,13
345	Компот из черной смородины с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,2	11,8	9,2	6,72	0,35
Мучные изделия:														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,2 4	0,44	19, 8	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,5 8	0,2	9,6 5	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
409	Пирожки в ассортименте	80	4,4 8	1,81	39, 9	193,81	0,07	2,35	0	0,66	13,4 3	47,4 2	7,94	1,11
	ИТОГО:		23, 6	47,8	115	1652,39	1,64 2	9,7	81,0 3	159, 6	114, 3	603, 4	131, 7	7,75

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях", 2011г. Под руководством Могильного М.П., Тутельян В.А. 2011 г.

Заведующий производством: Жукова Л.А.