

Директор МАОУ СОШ №1

«01» сентября 2026г.



горячих обедов для обучающихся 5-11 классов МАОУ СОШ №1

Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания изд. Москва «Экономика», 1983 год

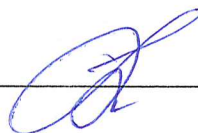
Горячие обеды для учащихся 5-11 классов

Возрастная категория с 11 лет и старше

Первая неделя

№	Наименование блюда	выход	Питцевые вещества			Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	Углев.		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
1	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,5	3,6	1,7	43	№54
2	Щи из св капусты со сметаной	255	1,9	3	8	71	№ 197
3	Шницель рубленный мясной (котлета)	100	13	13	6,4	276	№658
4	Рис рассыпчатый	180	4,4	3,8	44,1	236	№748
5	Компот из кураги	200	0,7	-	18	88	№933
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	833	22,9	23,78	94	798	
ВТОРНИК							
1	Нарезка из свежих овощей и яйцо вареное	60	2,4	2,6	6,5	71	№808
2	Суп картофельный с мак. издел	250	4,6	5	17,4	127	№223
3	Котлета куриная (шницель)	100	10,8	13,4	3,1	209	№732
4	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	121	№773
5	Напиток "ВитаЛайт"	200	1		34	116	№1
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	928	25,8	25,18	102,9	777	
СРЕДА							
1	Нарезка из свежих овощей и сыр порц	60	2,2	3,1	10,1	80	№808
2	Борщ из св капусты со сметаной	255	5,1	6,7	15,7	120	№177
3	Гуляш мясной с соусом	100	10,4	13	4,7	221	№632
4	Макароны отварные	180	6,4	3,6	38,9	221	№753
5	Сок фруктовый	200			21	94	
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	833	26,5	26,78	106,2	820	
ЧЕТВЕРГ							
1	Маринад овощной	60	0,7	3,6	5,3	58	№892
2	Суп-пюре с гречками	260	4,1	3,8	20,9	138	№266
3	Бефстроганов из мяса куры	100	9,9	12,8	8	211	№598
4	Греча рассыпчатая	180	7,9	2,1	34,5	205	№744
5	Кисель Витошка	200			18	74	№948
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	938	25,4	23,08	112,3	819	
ПЯТНИЦА							
1	Сельдь с гарниром	60	2,9	4,7	5,6	62	№72
2	Рассольник"Ленинградский" со смет	255	2,5	5,4	16,6	131	№208
3	Биточки (котлета) рыбные с соусом	100	11	9,9	10	240	№541
4	Пюре картофельное	180	3,7	4,4	24,4	159	№759
5	Компот из св. яблок	200	0,4	0,4	18,4	80	№924
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	933	23,3	25,58	100,6	805	

Заведующая столовой



Борисова Л.Л.

Горячие обеды для учащихся 5-11 классов

Возрастная категория с 11 лет и старше

Вторая неделя

№	Наименование блюда	выход	Питательные вещества			Ккал	№ Рецептур
			белки	жиры	Углев.		
ПОНЕДЕЛЬНИК							
1	Салат из свежих овощей с маслом	60	0,5	3,6	1,7	43	№54
2	Щи из св. капусты со сметаной	255	1,9	3	8	71	№ 197
3	Шницель рубленый мясной (котлета)	100	13	13	6,4	276	№658
4	Греча рассыпчатая	180	7,9	2,1	34,5	205	№744
5	Компот из кураги	200	1	-	18	88	№933
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	833	26,7	22,04	84,4	767	
ВТОРНИК							
1	Салат из свежей капусты с маслом	60	0,9	3,6	8,5	56	№81
2	Суп гороховый	250	5,5	5,6	20,8	131	№221
3	Жаркое по-домашнему	300	17,5	15,4	22,5	447	№631
4	Кисель Витошка	200			18	74	№948
5	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
6	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	848	26,3	24,98	81,6	792	
СРЕДА							
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	3,6	5,5	59	№63
2	Борщ из св. капусты со сметаной	255	2,1	5,3	10,5	103	№177
3	Бефстроганов из мяса кури	100	9,9	12,8	3	211	№598
4	Макароны отварные	180	6,4	3,6	38,9	221	№753
5	Сок фруктовый	200			21	94	
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	933	21,9	26,08	104,5	821	
ЧЕТВЕРГ							
1	Запеканка творожная с сгущ. молоком	60	2,9	4,9	7,2	108	№499
2	Суп-пюре из овощей с гренками	260	4,05	5,01	17,55	138	№268
3	Котлета куриная (шницель)	100	10,8	10,4	3,1	209	№732
4	Картофельное пюре	180	3,7	4,4	24,4	159	№759
5	Напиток ВитаЛайт	200	1		29	116	№1
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
	ИТОГО:	838	24,85	25,09	97,05	814	
ПЯТНИЦА							
1	Икра свекольная	60	0,8	3,6	4,1	54	№131
2	Рассольник Ленинградский со смет	255	2,5	5,4	16,6	131	№208
3	Рыба припущенная	100	12,4	8,3	7,1	141	№506
4	Рис рассыпчатый	180	4,4	3,8	44,1	236	№748
5	Компот из св. яблок	200	0,4	0,4	9,4	80	№924
6	Хлеб пшеничный йодированный	19	1,4	0,18	9,1	45	
7	Хлеб ржаной	19	1	0,2	6,7	39	
8	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	
	ИТОГО:	933	23,3	22,28	106,9	775	

Заведующая столовой



Борисова Л.Л.