

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ №1
И.А. Юркова

«01» сентября 2023г.



Примерное 10 – дневное МЕНЮ (БУФЕТ)

Организация: МАОУ СОШ 1

Название меню: Буфет сентябрь-декабрь 2023 (корректированное)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 04.09.2023 - 31.12.2023

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Понедельник, 1 неделя						
Обед						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	100	4,1	15,9	13	211,9
33	Салат из свежих помидор с зеленью	100	1,1	6,9	4	82,1
308	Уха по-королевски с фрикадельками	250	15,9	6,6	21,7	209,8
348/1	Суп-лапша с курицей	250	21,4	18,3	26,1	354,6
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	250	5,9	4,7	16,7	132,9
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,5	8,6	34,4	252,8
210-г-2022	Картофель запеченный	180	3,8	8,5	29,1	208,7
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	100	14,8	7,4	10,3	166,7
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,4	13,4	169,5
15	Оленина, тушеная с картофелем	280	19,9	18,1	24,8	341,6
260	Молоко кипяченое	200	5,5	5,6	8,6	106,7
7	Компот из плодов консервированных	180	0,6	0,2	26,5	110,2
29-08-хн	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
110	Хлеб Витаминизированный	20	1,7	1,3	10,9	62,2
Итого за Обед		2490	126,9	117	271,6	2647,6
Итого за день		2490	126,9	117	271,6	2647,6
Вторник, 1 неделя						
Обед						
07/02-хз	Салат "Греческий"	100	2,3	7,4	3,8	91,1
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
54-30з	Винегрет с сельдью	100	5,3	13,2	6,7	167,1
54-15с-2020	Свекольник с олениной	250	5,8	6,7	13,4	137,6
3/1-2022	Суп Волна с курицей	250	8,2	9,9	10,4	164
355/5	Солянка сборная мясная со сметаной	250	10,9	13,2	8,6	196,7

54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	180	7,1	5,2	31,2	200,4
54-8г	Капуста тушеная	180	4,3	6,2	17,5	142,5
	112 Картофель отварной	180	3,4	7,7	26,4	188,9
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,4	13,4	169,5
64/3-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина-олени	100	17,5	15,6	8,6	244,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	17	3,9	236,3
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	4,3	18,6
1-сок/23	Сок персиковый	180	0,5	0	29,8	121,6
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	2470	106,8	118	208,2	2324,6
	Итого за день	2470	106,8	118	208,2	2324,6

Среда, 1 неделя

Обед

	15 Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0,8	3,1	2,5	41,2
15-салат-2023	Салат "Цезарь"	100	12,8	12,2	8,5	195,3
54-16з-2020	Салат Светофор	100	1,5	9	10,7	129,9
	3 Суп Волна с мясом	250	7,4	7,3	10,4	137,2
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	250	8,4	9,6	11,2	164,8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	7,6	17,3	180,7
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	8,4	31,8	225,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175
	1292 Пельмени	280	21,7	32,8	28,7	496,8
	120 Фрикадельки рыбные	100	18,1	7,5	6,3	164,7
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,9	4,4	127,7
	1039 Соус томатный с овощами	30	0,5	0,9	2,2	18,8
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	180	0,2	0,1	6,7	28,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	15,6	64,1
204-с-2022-хн	Сок Виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	2500	109,3	112,5	227	2358,6
	Итого за день	2500	109,3	112,5	227	2358,6

Четверг, 1 неделя

		Обед				
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
1458/2	Салат из печени с соленым огурцом	100	17,6	9,6	7,3	185,9
	33 Салат из свежих помидор с зеленью	100	1,1	6,9	4	82,1
	282 Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	6,7	9,3	16,6	177,1
	308 Уха по-королевски с фрикадельками	250	15,9	6,6	21,7	209,8
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	250	21,4	18,6	21,1	337,2
210-г-2022	Картофель запеченный	180	3,8	8,5	29,1	208,7
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,4	6,6	39,3	242,4
№16/7	Рулет из рыбы	100	12,9	9,2	14,6	192,8
24/03-2023	Оленина тушеная со сладким перцем	100	15,5	13,7	4,8	204,5
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21,4	21,6	54	496,1
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,7	0,6	19
29-08-хн	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9
54-33хн	Напиток апельсиновый	180	0,2	0	7,2	29,7
	7 Компот из плодов консервированных	180	0,6	0,2	26,5	110,2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	2490	128,9	123,2	288,7	2780,3
	Итого за день	2490	128,9	123,2	288,7	2780,3

Пятница, 1 неделя

		Обед				
07/02-хз	Салат "Греческий"	100	2,3	7,4	3,8	91,1
54-30з	Винегрет с сельдью	100	5,3	13,2	6,7	167,1
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,7	65
348/1	Суп-лапша с курицей	250	21,4	18,3	26,1	354,6
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	250	5,9	4,7	16,7	132,9
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	250	6,4	6,8	17,9	158,7
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,7	250,5
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	180	7,1	5,2	31,2	200,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,4	13,4	169,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	17	3,9	236,3
	15 Оленина, тушеная с картофелем	280	19,9	18,1	24,8	341,6
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0,1	0,1	7,1	29,4
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4
1-сок/23	Сок персиковый	180	0,5	0	29,8	121,6

106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	2470	113,2	107,4	255,4	2442,1
	Итого за день	2470	113,2	107,4	255,4	2442,1

Понедельник, 2 неделя

Обед

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,5
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	100	4,1	15,9	13	211,9
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0,8	3,1	2,5	41,2
5	Суп картофельный с мясом	250	5,4	5,4	13,7	124,7
355	Солянка сборная мясная	250	10,6	11,5	8,2	178,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	7,3	6,9	19	167,7
54-9г-2023	Рагу овощное	180	3,5	10,6	17,1	177,8
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	8,4	31,8	225,1
1292	Пельмени мясные	280	34,5	23,4	49,3	545,6
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,4	13,4	169,5
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной оленины	100	17,6	11,1	2,4	180,2
54-7хн-2020	Компот из смородины	180	0,3	0,1	7,5	31,9
7	Компот из плодов консервированных	180	0,6	0,2	26,5	110,2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8
110	Хлеб Витаминизированный	20	1,7	1,3	10,9	62,2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	2470	115,3	113,7	240,4	2447,3
	Итого за день	2470	115,3	113,7	240,4	2447,3

Вторник, 2 неделя

Обед

15-салат-2023	Салат "Цезарь"	100	12,8	12,2	8,5	195,3
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1,4	10,1	6	120,9
103	Винегрет с зелёным горошком	100	1,4	7,7	6,6	101,4
308	Уха по-королевски с фрикадельками	250	15,9	6,6	21,7	209,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными из оленины	250	12,1	8,4	21,9	212,1
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	250	5,7	7	10,8	128,8
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,5	8,6	34,4	252,8
210-г-2022	Картофель запеченный	180	3,8	8,5	29,1	208,7
24.03.2023	Биточки диетические из оленины с мясом птицы	100	12,5	9,8	12,9	189,3

	15 Оленина, тушеная с картофелем	280	19,9	18,1	24,8	341,6
64-бкуруца-2022	Чахохбили (куриное филе)	100	18,1	7,2	6	161,3
	1039 Соус томатный с овощами	30	0,5	0,9	2,2	18,8
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	180	0,2	0,1	6,7	28,5
204-с-2022-хн	Сок Виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0,1	0,1	7,1	29,4
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	2500	117,2	106,1	245,7	2407,5
	Итого за день	2500	117,2	106,1	245,7	2407,5

Среда, 2 неделя

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью	100	1	5,2	3,8	65,7
54-30з	Винегрет с сельдью	100	5,3	13,2	6,7	167,1
07/02-хз	Салат "Греческий"	100	2,3	7,4	3,8	91,1
54-15с-2022	Свекольник с олениной и сметаной	250	6,6	8	18,2	171,3
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	19,4	16,8	18	300,4
32-суп-2022	Суп сырный с курицей	250	21,4	18,6	21,1	337,2
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,4	6,6	39,3	242,4
54-8г	Капуста тушеная	180	4,3	6,2	17,5	142,5
112/1-2023	Картофель отварной с зеленью	180	3,4	5	26,6	165,2
54-2м-2020	Гуляш из оленины	100	17,8	10,9	4	185,1
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	100	14,8	7,4	10,3	166,7
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	280	26,8	17,5	54	480,7
54-1соус	Соус сметанный	30	0,4	2,5	1	28,5
54(1)-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	4,1	17,6
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	15,6	64,1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Обед	2700	133,4	125,8	269,5	2744,3
	Итого за день	2700	133,4	125,8	269,5	2744,3

Четверг, 2 неделя

Обед

62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	100	4,1	15,9	13	211,9
----	--	-----	-----	------	----	-------

	15 Салат из свежих огурцов с зеленью	100	0,8	3,1	2,5	41,2
07/02-2-хз	Салат "Мясной"	100	6,2	6,3	5,4	103,1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	7,3	6,9	19	167,7
	282 Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	250	6,3	9	16,6	173,1
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	250	5,9	4,7	16,7	132,9
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	180	7,1	5,2	31,2	200,4
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5,6	8,4	31,8	225,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,7	7,3	23,7	175
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
	6 Тефтели из говядины и оленины с соусом 100/50	150	16,3	25	17	358,3
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,6	2,3	210
	1013 Соус красный основной №2	30	0,9	2,3	2,8	35,7
	7 Компот из плодов консервированных	180	0,6	0,2	26,5	110,2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,2	9,9	42
204-с-2022-хн	Сок Виноградный	180	0,5	0,4	29,3	122,8
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	2550	115,4	113,3	266,5	2550,2
	Итого за день	2550	115,4	113,3	266,5	2550,2

Пятница, 2 неделя

Обед

Акт проработки от 13.07.2023	Салат Витаминный	100	1,5	5,1	5,1	72,7
1458/2	Салат из печени с соленым огурцом	100	17,6	9,6	7,3	185,9
	103 Винегрет с зелёным горошком	100	1,4	7,7	6,6	101,4
	355 Солянка сборная мясная	250	10,6	11,5	8,2	178,9
	3 Суп Волна с мясом	250	7,4	7,3	10,4	137,2
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	250	5,7	7	10,8	128,8
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,7	250,5
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,5	8,6	34,4	252,8
205/2	Рис пикантный	180	4,1	3,1	30,9	168,1
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,1	4,4	13,4	169,5
№16/7	Рулет из рыбы	100	12,9	9,2	14,6	192,8
24/03-2023	Оленина тушеная со сладким перцем	100	15,5	13,7	4,8	204,5
	1039 Соус томатный с овощами	30	0,5	0,9	2,2	18,8
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0,1	0,1	7,1	29,4
29-08-хн	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9

54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0,6	0,2	13,6	58,8
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Обед	2500	114,5	95,5	249	2314
	Итого за день	2500	114,5	95,5	249	2314

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетич ккал	В1 мг	В2 мг	А мкг	В рет.эк	С мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
Средние п	2514	118,09	113,25	252,2	2501,65	1,31	2,19	0	118,16	139,96	3193,35	0	992,45	418,44	1451,81	22,3	314,71	59,93	584,92	
Средние п	2514	118,1	113,3	252,2	2501,7	1,3	2,2	0	118,2	140	3193,4	0	992,5	418,4	1451,8	22,3	314,7	59,9	584,9	