

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ СВЕТЛЯНСКОЙ СОШ



БОБРОВА О.Л.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
(12-ти дневное)**

Сезон: **Осенне-зимний**

2024 г

Категория: **Дети 12 лет и старше**

Меню 1 неделя понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Всего в Завтрак		0	0,00	0,00	0,00	0
	Обед					
105/4	Салат из квашенной капусты	100	1,60	4,99	9,24	79,70
95/4	Суп "Пуштые шyd"	250	5,75	4,00	12,25	108
121/4	Биф "Школьный"	100	19,50	41,90	4,86	477,2
29/4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	5,60	31,73	202
25/4	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	102,60
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		900	40,47	57,41	125,0	1174
	Полдник					
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего 1 нед. понедельник			40,47	57,41	124,98	1174

Меню 1 неделя вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Всего в Завтрак		0	0,00	0,00	0,0	0
	Обед					
122/4	Салат из свеклы с чесноком	100	4,51	7,86	7,25	118,0
98/4	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	250	2,00	4,30	10,0	88
27/4	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,6	9,90	206,9
37/4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	166
64/4	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02,	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		900	29,70	32,44	103,78	825
	Полдник					
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 1 неделя вторник			29,70	32,44	103,8	825

Меню 1 неделя среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Всего в Завтрак		0	0,00	0,00	0,00	0
	Обед					
82/4	Салат "Космос" (удм.блюдо).	100	5,9	14,62	5,76	179,06
96/4	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	3,22	2,50	16,79	102
35/4	Плов из птицы	200	20,00	18,48	33,45	380
78/3	Компот из изюма	180	0,36	0,00	24,66	96
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		820	36,05	36,50	122,6	962
	Полдник					
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 1 неделя среда			36,1	36,50	122,56	962

Меню 1 неделя четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Всего в Завтрак		0	0,00	0,00	0,00	0
	Обед					
83/4	Салат из белокочанной капусты	100	1,13	3,25	6,25	60,40
3/4	Борщ с мясом	250	6,86	5,04	9,52	111
8/4	Жаркое по-домашнему	250	20,00	22,00	16,02	336
24/4	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		870	34,73	31,33	95,18	799
	Полдник					
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 1 неделя четверг			34,7	31,33	95,18	799

Меню 1 неделя пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Всего в Завтрак		0	0,00	0,00	0,00	0
	Обед					
	Кондитерское изделие	30	0,9	2,7	6,9	57
99/4	Салат "Овощной букет"	80	1,4	10,20,	10,10	138,00
62/4	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132
121/4	Биф "Школьный"	100	19,50	41,90	4,86	477,2
17/4	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,76	5,83	25,16	175,5
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		910	47,76	65,15	111,41	1225
	Полдник					
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 1 неделя пятница			47,76	65,15	111,41	1225

Меню 1 неделя суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
108/4	Горошек консервированный	60	1,32	0,24	6,72	34,5
58/4	Суп с клецками с курицей	250	8,73	4,84	22,08	167
13/4	Капуста тушеная	180	3,73	5,80	16,97	135
79/4	Котлета Загадка	100	12,80	11,40	7,60	186
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		860	33,24	23,20	105,26	767
Всего в 1 неделя суббота			33,2	23,20	105,26	767

Меню 2 неделя понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Всего в Завтрак		0	0,00	0,00	0,00	0
	Обед					
90/4	Салат "Солнечный зайчик"	100	1,75	5,14	10,24	94
56/4	Суп Рассольник ленинградский	250	4,14	2,9	8,82	77
121/4	Биф "Школьный"	100	19,50	41,90	4,86	477,2
91/4	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	3,8	8,44	35,30	233
24/4	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		900	35,93	59,40	122,61	1173
	Полдник					
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 2 неделя понедельник			35,93	59,4	122,61	1173

Меню 2 неделя вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Всего в Завтрак		0	0,00	0,00	0,00	0
	Обед					
88/4	Салат "Осенние мотивы"	100	1,29	10,15	11,59	142,5
3/4	Борщ с мясом	250	6,86	5,04	9,52	111
97/4	Чорыг селянка (рыба в омлете)	100	15,77	6,04	2,95	129
37/4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	166
48/4	Соки фруктовые	180	0,90		18,18	82,2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		900	35,09	27,89	108,67	836
	Полдник					
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 2 неделя вторник			35,09	27,89	108,67	836

Меню 2 неделя среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Всего в Завтрак		0	0,00	0,00	0,00	0
	Обед					
89/4	Салат "Ромашка"	100	1,80	10,30	13,20	140
51/4	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,83	17,20	104,8
119/4	Котлеты рубленые из птицы	100	15,70	16,10	16,60	273
13/4	Капуста тушеная	180	3,73	5,80	17,0	135
65/4	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		900	30,65	35,95	116,07	899
	Полдник					
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 2 неделя среда			30,65	35,95	116,07	899

Меню 2 неделя четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Всего в Завтрак		0	0,00	0,00	0,00	0
	Обед					
87/4	Салат "Неженка"	100	0,91	5,18	12,32	100
53/4	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,0
10/4	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	14,70	11,52	31,15	287
25/4	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	103
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		820	28,81	23,22	132,67	862
	Полдник					
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 2 неделя четверг			28,81	23,2	132,67	862

Меню 2 неделя пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
Всего в Завтрак		0	0,00	0,00	0,00	0
	Обед					
4/4	Кондитерское изделие	30	0,9	2,7	6,9	57
94/4	Винигрет овощной	100	1,07	4,96	6,77	76,8
94/4	Суп из овощей	250	7,80	9,40	13	159
73/4	Гуляш	100	14,09	11,84	3,58	177
29/4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	5,60	31,73	202
65/4	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		930	37,20	35,42	113,98	918
	Полдник					
Всего в полдник		0	0,00	0,00	0,00	0
Всего в 2 неделя пятница			37,2	35,42	113,98	918

Меню 2 неделя суббота

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	Обед					
40/4	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120,4
98/4	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	250	2,00	4,30	10,0	88
183/4	Котлета Загадка	100	12,80	11,40	7,60	186
79/4	Картофель отварной	180	3,66	5,00	28,90	175
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,40	16,40	80
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
Всего в Обед		900	26,5	26,62	119,09	814
Всего в 2 неделя суббота			26,5	27	119,09	814
Итого			416,2	454,53	1376	11253
Среднее за период			34,68	37,88	115	938