



БОБРОВА О.Л.

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ СВЕТЛЯНСКОЙ СОШ

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

Сезон: **Осенне-зимний**

**2023 г**

Категория **Дети 12 лет**

**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
<b>Завтрак</b>						
111-Р/4	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,65	4,86	33,56	189
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
140	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>5,51</b>	<b>5,58</b>	<b>68,65</b>	<b>348</b>
<b>Обед</b>						
44/4	Салат "Космос" (удм.блюдо).	100	5,9	14,62	5,76	179,06
63/4	Суп "Пуштые шyd"	250	5,75	4,00	12,25	108
183/4	Котлета "Загадка"	100	12,80	11,40	7,60	186
212/4	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,60	31,73	202
253/4	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	102,60
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>910</b>	<b>38,69</b>	<b>36,64</b>	<b>128,3</b>	<b>1001</b>
<b>Полдник</b>						
95/4	Растегай с рыбой	60	6,5	2,05	23,62	139
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>240</b>	<b>6,58</b>	<b>2,07</b>	<b>33,61</b>	<b>179</b>
<b>Всего 1 нед. понедельник</b>			<b>50,78</b>	<b>44,29</b>	<b>230,60</b>	<b>1529</b>

**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						
108/4	Лапшевник с творогом	150	11,70	11,55	31,65	272
238/4	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,36	4,0	31
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
140	Банан (д/п)	120	1,80	0,60	25,2	114
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,56</b>	<b>13,83</b>	<b>86,1</b>	<b>531</b>
Обед						
47/4	Салат "Икра свекольная"	100	2,35	4,60	12,30	100,1
41/4	Щи из св.капусты со сметаной сцыпл.	250	2,00	4,30	10,0	88
88/4	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,6	9,90	206,9
216/4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	166
262/4	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02,	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>910</b>	<b>28,19</b>	<b>29,28</b>	<b>112,93</b>	<b>827</b>
Полдник						
008/4	Винегрет	<b>100</b>	1,07	4,96	6,77	77
Хлеб	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,40	0,30	15,3	75
261/4	Чай сладкий	<b>180</b>	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>310</b>	<b>3,53</b>	<b>5,28</b>	<b>32,06</b>	<b>192</b>
<b>Всего в 1 неделя вторник</b>			<b>48,28</b>	<b>48,39</b>	<b>231,1</b>	<b>1550</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
131/4	Омлет натуральный	200	18,02	25,02	4,48	3113
264/4	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
140	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>23,67</b>	<b>28,13</b>	<b>43,94</b>	<b>3323</b>
<b>Обед</b>						
13/4	Салат из белокочанной капусты	100	1,13	3,25	6,25	60,40
159/4	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	250	3,22	2,50	16,79	102
200/4	Плов из отварной курицы	200	20,00	18,48	33,45	380
154/3	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,36	0,00	24,66	96
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>830</b>	<b>31,96</b>	<b>25,23</b>	<b>127,2</b>	<b>863</b>
<b>Полдник</b>						
111-Я/4	Каша ячневая молочная жидкая	200	6,8	8,40	37,40	240
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>410</b>	<b>9,26</b>	<b>8,72</b>	<b>62,69</b>	<b>355</b>
<b>Всего в 1 неделя среда</b>			<b>64,9</b>	<b>62,08</b>	<b>233,78</b>	<b>4541</b>

**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					
107/4	Каша вязкая ("Дружба")	200	6,21	7,73	27,71	201
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
140	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>9,07</b>	<b>8,45</b>	<b>62,80</b>	<b>360</b>
	Обед					
199/4	Салат "Осенние мотивы"	100	1,29	10,15	11,59	143
028/4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	6,86	5,04	9,52	111
176/4	Жаркое по-домашнему	250	20,00	22,00	16,02	336
251/4	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>880</b>	<b>35,54</b>	<b>38,33</b>	<b>104,62</b>	<b>901</b>
	Полдник					
69/4	Молочный суп с рисом	150	3,62	3,81	12,63	99
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>360</b>	<b>6,08</b>	<b>4,13</b>	<b>37,92</b>	<b>214</b>
<b>Всего в 1 неделя четверг</b>			<b>50,7</b>	<b>50,91</b>	<b>205,34</b>	<b>1476</b>

**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						
111/4	Каша манная молочная жидкая	200	3,00	4,46	26,30	160
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
266/4	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
140	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>9,47</b>	<b>8,35</b>	<b>67,22</b>	<b>386</b>
Обед						
17/4	Салат "Овощной букет"	80	1,4	10,20,	10,10	138,00
60/4	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132
75/4	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	179
106/4	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,16	175,5
154/4	Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,36	0,00	24,66	96
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>880</b>	<b>41,18</b>	<b>30,08</b>	<b>130,21</b>	<b>946</b>
Полдник						
Пече	Печенье	<b>40</b>	3,4	4,12	3,04	194
261/4	Чай сладкий	<b>180</b>	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>220</b>	<b>3,46</b>	<b>4,14</b>	<b>13,03</b>	<b>234</b>
<b>Всего в 1 неделя пятница</b>			<b>54,11</b>	<b>42,57</b>	<b>210,46</b>	<b>1566</b>

**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					
002/4	Горошек консервированный	40	0,88	0,16	4,48	23
65/4	Суп с клецками с курицей	250	8,73	4,84	22,08	167
048/4	Капуста тушеная	180	3,73	5,80	16,97	135
183/4	Котлета Загадка	100	12,80	11,40	7,60	186
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>810</b>	<b>33,45</b>	<b>23,22</b>	<b>107,12</b>	<b>776</b>
<b>Всего в 1 неделя суббота</b>			<b>33,5</b>	<b>23,22</b>	<b>107,12</b>	<b>776</b>

**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						
68/4	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,53	23,55	181,5
264/4	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
140	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>12,85</b>	<b>9,64</b>	<b>63,01</b>	<b>392</b>
Обед						
143/4	Салат "Солнечный зайчик"	100	1,75	5,14	10,24	94
60/4	Рассольник "Ленинградский"	250	4,14	2,9	8,82	77
75/4	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	179
060/4	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	3,8	8,44	35,30	233
251/4	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>900</b>	<b>29,95</b>	<b>27,05</b>	<b>133,64</b>	<b>895</b>
Полдник						
285/4	Гребешок с повидлом	<b>60</b>	6,37	4,85	13,53	116
261/4	Чай сладкий	<b>180</b>	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>240</b>	<b>6,43</b>	<b>4,87</b>	<b>23,52</b>	<b>156</b>
<b>Всего в 2 неделя понедельник</b>			<b>49,23</b>	<b>41,6</b>	<b>220,17</b>	<b>1443</b>

**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						
108/4	Лапшевник с творогом	150	11,70	11,55	31,65	272
238/4	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,36	4,0	31
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
140	Банан (д/п)	120	1,80	0,60	25,2	114
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>16,56</b>	<b>13,83</b>	<b>86,14</b>	<b>531</b>
Обед						
149/4	Салат"Изюминка"	100	1,57	5,08	12,93	104,0
028/4	Борщ с капустой и картоф.сосметаной с мясом	250	6,86	5,04	9,52	111
159/4	Чорыг селянка (рыба в омлете)	100	15,77	6,04	2,95	129
216/4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	166
268/4	Соки фруктовые	180	0,90		18,18	82,2
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>910</b>	<b>36,02</b>	<b>22,92</b>	<b>114,11</b>	<b>817</b>
Полдник						
291/4	Булочка ванильная	<b>50</b>	4,7	4,87	32,69	193
261/4	Чай сладкий	<b>180</b>	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>230</b>	<b>4,80</b>	<b>4,89</b>	<b>42,68</b>	<b>233</b>
<b>Всего в 2 неделя вторник</b>			<b>57,38</b>	<b>41,64</b>	<b>206,01</b>	<b>1581</b>



**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						
121/4	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,00	9,40	31,00	240
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
140	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>8,86</b>	<b>10,12</b>	<b>66,09</b>	<b>399</b>
Обед						
015/4	Салат "Ромашка"	100	1,80	10,30	13,20	140
64/4	Суп картофельный с макар.изд.накур.бульоне	250	2,70	2,83	17,20	104,8
82/4	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236
048/4	Капуста тушеная	180	3,73	5,80	17,0	135
262/4	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>910</b>	<b>32,80</b>	<b>37,35</b>	<b>106,84</b>	<b>882</b>
Полдник						
164/4	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,7	5,04	10,14	94
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>310</b>	<b>4,17</b>	<b>5,36</b>	<b>35,43</b>	<b>209</b>
<b>Всего в 2 неделя среда</b>			<b>45,83</b>	<b>52,83</b>	<b>208,36</b>	<b>1490</b>

**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						
111-О/4	Каша из овсяных хлопьев молочная вязкая	200	4,60	6,74	28,20	192,5
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
266/4	Какао витаминтизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
140	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>11,07</b>	<b>10,63</b>	<b>69,12</b>	<b>419</b>
Обед						
144/4	Салат "Неженка"	100	0,91	5,18	12,32	100
47/4	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,0
193/4	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	14,70	11,52	31,15	287
253/4	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018,	25,00	103
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>830</b>	<b>29,46</b>	<b>23,32</b>	<b>136,77</b>	<b>882</b>
Полдник						
111-П/4	Каша пшенная молочная жидкая	200	4,3	5,70	30,86	193
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>410</b>	<b>6,78</b>	<b>6,02</b>	<b>56,15</b>	<b>308</b>
<b>Всего в 2 неделя четверг</b>			<b>47,31</b>	<b>40,0</b>	<b>262,04</b>	<b>1608</b>

**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
<b>Завтрак</b>						
111/4	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,48	5,72	36,60	205
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
140	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>510</b>	<b>8,34</b>	<b>6,44</b>	<b>71,69</b>	<b>365</b>
<b>Обед</b>						
008/4	Винигрет овощной	100	1,07	4,96	6,77	76,8
56/4	Суп из овощей	250	7,80	9,40	13	159
63/34	Гуляш	100	14,09	11,84	3,58	177
212/4	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,60	31,73	202
262/4	Чай сладкий с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>910</b>	<b>36,95</b>	<b>32,82</b>	<b>111,18</b>	<b>881</b>
<b>Полдник</b>						
Пече	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
<b>Всего в полдник</b>		<b>220</b>	<b>3,46</b>	<b>4,14</b>	<b>13,03</b>	<b>234</b>
<b>Всего в 2 неделя пятница</b>			<b>48,8</b>	<b>43,40</b>	<b>195,90</b>	<b>1480</b>

**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					
24/4	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120,4
41/4	Щи из свежей капусты со сметаной с мясом	250	2,00	4,30	10,0	88
183/4	Котлета Загадка	100	12,80	11,40	7,60	186
76/4	Картофель отварной	180	3,66	5,00	28,90	175
266/4	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,50	20,50	100
Хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125
<b>Всего в Обед</b>		<b>810</b>	<b>29,4</b>	<b>24,89</b>	<b>108,32</b>	<b>781</b>
<b>Всего в 2 неделя суббота</b>			<b>29,4</b>	<b>25</b>	<b>108,32</b>	<b>781</b>
<b>Итого</b>			<b>580,1</b>	<b>515,75</b>	<b>2419</b>	<b>19820</b>
<b>Среднее за период</b>			<b>48,34</b>	<b>42,98</b>	<b>202</b>	<b>1652</b>