

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ СВЕТЛЯНСКОЙ СОШ

БОБРОВА О.Л.

**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
Завтрак						
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
Всего в Завтрак		510	5,51	5,58	68,65	348
Обед						
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
Всего в Обед		910	38,69	36,64	128,3	1001
Полдник						
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
Всего в полдник		240	6,58	2,07	33,61	179
Всего 1 нед. понедельник			50,78	44,29	230,60	1529

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
Всего в Завтрак		510	16,56	13,83	86,1	531
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
Всего в Обед		910	28,19	29,28	112,93	827
Полдник						
008/4	Винегрет	100	1,07	4,96	6,77	77
Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		310	3,53	5,28	32,06	192
Всего в 1 неделя вторник			48,28	48,39	231,1	1550

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						
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
Всего в Завтрак		510	23,67	28,13	43,94	3323
Обед						
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
Всего в Обед		830	31,96	25,23	127,2	863
Полдник						
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
Всего в полдник		410	9,26	8,72	62,69	355
Всего в 1 неделя среда			64,9	62,08	233,78	4541

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
Всего в Завтрак		510	9,07	8,45	62,80	360
	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
Всего в Обед		880	35,54	38,33	104,62	901
	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
Всего в полдник		360	6,08	4,13	37,92	214
Всего в 1 неделя четверг			50,7	50,91	205,34	1476

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 витаминтизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
140	Яблоко (д/п)	100	0,40	0,40	9,8	44
Всего в Завтрак		510	9,47	8,35	67,22	386
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
Всего в Обед		880	41,18	30,08	130,21	946
Полдник						
Пече	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		220	3,46	4,14	13,03	234
Всего в 1 неделя пятница			54,11	42,57	210,46	1566

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
Всего в Обед		810	33,45	23,22	107,12	776
Всего в 1 неделя суббота			33,5	23,22	107,12	776

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
Всего в Завтрак		560	12,85	9,64	63,01	392
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
Всего в Обед		900	29,95	27,05	133,64	895
Полдник						
285/4	Гребешок с повидлом	60	6,37	4,85	13,53	116
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		240	6,43	4,87	23,52	156
Всего в 2 неделя понедельник			49,23	41,6	220,17	1443

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
Всего в Завтрак		510	16,56	13,83	86,14	531
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
Всего в Обед		910	36,02	22,92	114,11	817
Полдник						
291/4	Булочка ванильная	50	4,7	4,87	32,69	193
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		230	4,80	4,89	42,68	233
Всего в 2 неделя вторник			57,38	41,64	206,01	1581

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
Всего в Завтрак		510	8,86	10,12	66,09	399
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
Всего в Обед		910	32,80	37,35	106,84	882
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
Всего в полдник		310	4,17	5,36	35,43	209
Всего в 2 неделя среда			45,83	52,83	208,36	1490

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
Всего в Завтрак		510	11,07	10,63	69,12	419
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
Всего в Обед		830	29,46	23,32	136,77	882
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
Всего в полдник		410	6,78	6,02	56,15	308
Всего в 2 неделя четверг			47,31	40,0	262,04	1608

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						
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
Всего в Завтрак		510	8,34	6,44	71,69	365
Обед						
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
Всего в Обед		910	36,95	32,82	111,18	881
Полдник						
Пече	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
261/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
Всего в полдник		220	3,46	4,14	13,03	234
Всего в 2 неделя пятница			48,8	43,40	195,90	1480

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
Всего в Обед		810	29,4	24,89	108,32	781
Всего в 2 неделя суббота			29,4	25	108,32	781
Итого			580,1	515,75	2419	19820
Среднее за период			48,34	42,98	202	1652