

МБОУ Светлянская СОШ

Примерное 12-ти дневное меню
Сезон: весна-лето


УТВЕРЖДАЮ
Директор  О.Л. Боброва
Приказ № 10/50д от 13.02.2024 г.

Возрастная категория 12 лет и старше

День: понедельник 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
18/4	Каша манная молочная жидкая	250	3,75	5,57	32,87	200,0
12/4	Какао витаминизированный с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
2/4	Бананы вежие (д/п)	100	1,50	0,00	22,40	91,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	11,32	9,06	86,39	473,00
ОБЕД						
105/4	Салат из квашенной капусты	100	1,60	4,99	9,24	79,7
62/4	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,0
17/4	Каша гречневая вязкая	180	5,76	5,83	25,16	175,50
66/4	Шницель из говядины	100	14,00	11,4	10,20	199,0
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,4	16,40	80,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,50	25,5	125,0
65/4	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,30	46,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		920	41,59	26,74	110,30	837,20
ПОЛДНИК						
4/4	Винегрет	100	1,07	4,96	6,77	76,80
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		310	3,53	5,28	32,06	191,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			56,44	41,08	228,75	1502,00

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: вторник 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
21/4	Каша пшённая молочная жидкая	250	5,40	7,12	38,57	240,6
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
67/4	Яблоко свежее (д/п)	100	0,41	0,41	10,09	45,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	8,27	7,85	73,95	400,60
ОБЕД						
40/4	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5,0	20,7	120,4
56/4	Рассольник ленинградский	250	4,14	2,88	8,82	77,40
37/4	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	166,00
117/4	Рулет из говядины с яйцом	100	17,20	17,40	3,27	236,00
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,4	16,40	80,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
25/4	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,40	0,018	25,00	102,60
11/4	Йогурт	200	6,67	7,0	22,67	180,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1100	40,08	38,96	146,89	1087,40
ПОЛДНИК						
106/4	Шанежка с картофелем	60	6,14	5,8	31,8	204
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:		240,00	6,20	5,82	41,79	244
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,55	52,63	262,63	1732,00

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: среда 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
16/4	Каша гречневая на молоке вязкая	200	6,00	9,40	31,00	232,6
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
1/4	Апельсины свежие (д/п)	140	1,26	0,28	5,80	27,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	9,72	10	62,09	374,60
ОБЕД						
89/4	Салат Ромашка	100	1,8	10,3	13,2	140
51/4	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,83	17,15	104,75
13/4	Капуста тушеная	180	3,7	5,8	16,97	135,00
77/4	Колбаска Витаминка	100	17,2	17,4	3,27	236
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,4	16,40	80,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,50	25,5	125,0
65/4	Чай с лимоном	180	0,12	0,08	10,20	41,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	32,2	37,3	102,7	861,8
ПОЛДНИК						
107/4	Картофель в молоке	130	3,1	3,24	17,1	108,7
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		340	5,56	3,56	42,39	223,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,43	50,87	207,17	1460,05

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: четверг 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
20/4	Каша пшеничная молочная	250	6,85	7,15	42,00	256,50
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
28/4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
67	Яблоко свежее (д/п)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	12,5	10,16	81,96	468
ОБЕД						
108/4	Горошек консервированный	100	2,2	0,4	11,2	58
98/4	Щи из свежей капусты со сметаной с цыпленком	250	2,00	4,30	10,00	88,00
8/4	Жаркое по- домашнему	200	19,04	21,57	15,88	346,25
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,4	16,40	80,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,40	20,4	100,00
24/4	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,40
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	29,18	27,21	95,37	758,65
ПОЛДНИК						
69/4	Булочка Ванильная	50	4,74	4,87	32,69	193
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		230	4,8	4,89	42,68	233
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,48	42,26	220,01	1459,65

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: пятница 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
101/4	Лапшевник с творогом	180	14,04	13,8	37,98	326
92/4	Соус молочный (сладкий)	40	0,8	1,8	5,30	40,8
12/4	Какао витаминизированный с молоком	200	4,07	3,54	17,58	119,00
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
7/4	Груши свежие (д/п)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	21,71	19,74	86,46	606,30
ОБЕД						
99/4	Салат Овощной букет	100	1,43	10,2	10,1	138,3
53/4	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	167,00
91/4	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	180	3,80	8,44	35,30	232,80
73/4	Гуляш	100	14,09	11,84	3,58	177,00
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,4	16,40	80,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,40	20,4	100,00
48/4	Соки фруктовые	180	9,00	0,0	18,18	82,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	40,32	36,88	126,26	977,3
ПОЛДНИК						
	печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
64/4	чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		220	3,46	4,14	13,03	234
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,49	60,76	225,75	1817,60

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: суббота 1 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		0	0	0	0,00	0
ОБЕД						
87/4	Салат Неженка	100	0,91	5,18	12,32	100
109/4	Суп крестьянский с мясом	250	5,65	6,25	12,35	128,80
29/4	Макароны изделия отварные с маслом	180	6,6	5,6	31,7	201,6
110/4	Тефтели рыбные	100	12,2	1,9	9,9	105
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,4	16,40	80,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,40	20,4	100,00
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	31,24	19,75	113,09	755,40
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			31,24	19,75	113,09	755,40

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: понедельник 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
21/4	Каша пшённая молочная жидкая	250	5,40	7,12	38,57	240,6
хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	0,50	25,5	125,00
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,00
67	Яблоко свежее (д/п)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	9,86	7,94	84,36	451,10
ОБЕД						
86/4	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,17	6,3	12,68	118
3/4	Борщ с капустой и картофелем	250	8,58	6,30	11,9	138,00
38/4	Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,19	104
66/4	Шницель из говядины	90	12,65	10,3	9,20	179
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,4	16,40	80,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,40	20,4	100,00
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890	31,93	28,54	92,76	537,00
ПОЛДНИК						
72/4	Гребешок с повидлом	60	6,37	4,85	13,53	116,00
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,00
		240	6,43	4,87	23,52	40,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			48,22	41,35	200,64	1028,10

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: вторник 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
15/4	Каша вязкая молочная Дружба	200	6,21	7,73	27,71	201
хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	0,50	25,5	125,00
28/4	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00
1	Апельсины свежие (д/п)	140	1,30	0,30	11,30	53
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		550	14,36	10,94	78,87	470,1
ОБЕД						
4/4	Винигрет овощной	100	1,34	6,2	8,46	96,00
56/4	Суп Рассольник ленинградский	250	4,14	2,88	8,82	77,40
111/4	Пюре розовое	180	3,42	5,94	23,20	151,20
97/4	Чорыг селянка	100	15,77	6,04	2,95	129,00
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,4	16,40	80,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,40	20,4	100,00
65/4	Чай с лимоном	180	0,12	0,08	10,20	41,00
11/4	Йогурт	200	6,67	7,0	22,67	180,00
ИТОГО ЗА ОБЕД:		1100	37,26	28,94	113,10	629,60
ПОЛДНИК						
89/4	Салат "Ромашка"	100	1,8	10,3	13,2	140,00
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40,00
		310	4,17	10,56	38,04	70,8
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,79	50,44	230,01	1170,50

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: среда неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАТРАК						
33/4	Омлет натуральный	200	18,02	25,02	4,48	313
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	0,50	25,5	125,00
67	Яблоко свежее (д/п)	150	0,60	0,60	14,70	66,60
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	22,68	26,14	54,67	544,60
ОБЕД						
105/4	Салат из квашенной капусты	100	1,6	4,99	9,24	79,7
58/4	Суп с клецками с курицей	250	8,72	4,83	22,07	167,50
6/4	Пюре из бобовых с маслом	180	14,70	7,34	39,88	295,20
112/4	Тефтели мясные	100	14,7	10,4	9,6	221
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,4	16,40	80,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,40	20,4	100,00
24/4	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,40
ИТОГО ЗА ОБЕД:		900	45,66	28,50	139,08	1029,80
ПОЛДНИК						
113/4	Пирожок с капустой	60	4,05	5,45	19,57	144
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		240	4,11	5,47	29,56	184
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			72,45	60,11	223,31	1758,40

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: четверг 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
19/4	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	250	5,75	8,42	35,25	240,6
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	0,50	25,5	125,00
7	Груши свежие (д/п)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		560	10,21	9,24	81,04	451,10
ОБЕД						
115/4	Огурец соленый	100	0,80	0,00	2,83	10,00
96/4	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	3,22	2,50	16,79	102,00
35/4	Плов из птицы	200	20,00	18,48	33,45	380,00
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,4	16,40	80,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,40	20,4	100,00
78/4	Компот из изюма	180	0,4	0,0	24,66	96,00
67/4	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44,40
ИТОГО ЗА ОБЕД:		920	30,58	22,18	124,33	812,40
ПОЛДНИК						
55/4	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,20	6,53	23,55	181,50
хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	15,3	75,0
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		460	9,66	6,85	48,84	296,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50,45	38,27	254,21	1560,00

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: пятница 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
14/3	Каша рисовая молочная жидкая	200	2,64	4,86	33,56	188,7
хлеб	Хлеб пшеничный	30	4	0,50	25,5	125,00
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
1	Апельсины свежие (д/п)	100	0,40	0,30	10,30	45,50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		510	7,1	0,82	79,35	399,20
ОБЕД						
83/4	Салат Неженка	100	0,91	5,18	12,32	100
98/4	Щи из свежей капусты с картофелем с цыпленком	250	2,00	4,30	10,00	88,00
29/4	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,62	5,6	31,73	201,60
79/4	Котлета "Загадка"	100	12,80	11,40	7,60	186
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,4	16,40	80,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,40	20,4	100,00
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
	Кондитерское изделие	30	0,9	0,2	8,1	38
ИТОГО ЗА ОБЕД:		930	28,19	27,28	108,44	755,3
ПОЛДНИК						
	Печенье	40	3,4	4,12	3,04	194
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
		220	3,46	4,14	13,03	234
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			38,75	32,24	200,82	1388,50

Возрастная категория: 12 лет и старше

День: суббота 2 неделя

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		0	0	0,00	0,00	0,00
ОБЕД						
85/4	Икра свекольная	100	2,35	4,60	12,30	100,1
114/4	Суп картофельный с крупой	250	2,70	2,80	17,10	105,0
115/3	Плов с мясом	200	24,87	18,49	29,52	374,9
хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,4	16,40	80,0
хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,40	20,4	100,0
64/4	Чай сладкий	180	0,06	0,02	9,99	40
ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	35,78	26,71	105,71	800,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						
			35,78	26,71	105,71	800,00
ИТОГО			574,94	515,57	2314,21	16517,27
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД						
			47,91	42,96	192,85	1376,44