

Утверждено
9 января 2024 года

ор МБОУ "Малоямаченская СОШ"

Меню приготавливаемых блюд для учащихся 5-11 классы



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Стоимость
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	омлет	200	16,8	25,8	4,2	316,1	54-1о	42,63
	компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн	3,66
	булка веснушка	100	3,5	2,5	29	150		11,6
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30		0,97
	мед	10	0,10	0,00	8,00	30,80		2,8
	мандарин	80	0,9	0,2	8,1	43		12,8
Итого за завтрак			24,1	28,7	78,8	672,6		74,46
Обед	винегрет	100	1,5	7,1	6	106,8	54-16з	5,96
	рассольник домашний	250	5,9	7,1	12,7	137,9	54-2с	8,51
	капуста тушеная с мясом	180	4,90	6,4	48,7	271,3	54-6г	40,17
	чай	180	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р	1,49
	хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	19,9	92,4		1,5
	молоко в инд упак	200	6	6,4	9,4	120		3,5
	Итого за обед			35,20	34,90	103,00	875,50	
			0	0	0	0		0
Итого за день			59,30	63,60	181,80	1548,10		167,09
День 2								
Завтрак	макароны с сахаром	200	6,70	7,10	57,39	337,2	54-1г	9,99
	сок	200	0,4	0,4	20,9	86,4		10
	груша	140	1,5	0,5	21	96		25,2
	хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	19,9	92,4		1,5
	яйцо	56	0,18	0,14	12,2	20,79		12
	мед	10	0,1	0	8	30,8		2,8
Итого за завтрак			12,08	8,64	139,39	663,59		61,49
Обед	салат из моркови и яблок	100	1	6,39	10	109,6	54-11з	5,75
	борщ из свежей капусты	250	22,1	21,9	13,2	339,4	54-10м	7,97
	рис отварной	180	4,5	6,2	47,5	263,4	54-6г	10,79
	рыба туш. в том.соусе с овощ.	100	20,4	7,9	5,9	177,1	54-11р	31,9
	хлеб пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6		1,5
	чай с сахаром	180	0,5	0	19,8	81		1,49
	Итого за обед							59,4
			0	0	0	0		0
Итого за день			12,08	8,64	139,39	663,59		120,89
День 3								
Завтрак	каша молочная гречневая	200	7,10	6,50	27,70	197,20	54-20к	17,5
	компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн	3,66
	батон с маслом и сыром	40	3,2	6,3	15,4	127,7		13,68
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		0,97
	яблоко	100	1,1	0,2	18,4	79,6		6,5
	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5		2,8
Итого за завтрак			12,10	13,00	91,50	527,20		45,11
Обед	огурец сезон.	50	1	0,2	3,2	19		3,4
	суп картофельный с горохом	250	5,8	4,7	22,4	154,78	54-8с	4,57
	жаркое по домашнему с мясом	180	18,38	14,14	18,05	279,6	54-8м	32,45
	чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,49
	молоко в инд упак	200	6	6,4	9,4	120		3,5
	хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6		1,5

Итого за обед			34,68	25,74	81,75	705,78		78,41
Итого за полдник			0	0	0	0		0
Итого за день			46,78	38,74	173,25	1232,98		123,52
День 4								
Завтрак	каша молочная манная	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-10к	14,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2Гн	1,49
	мандарин	80	0,9	0,2	8,1	43		12,8
	яйцо	56	0,18	0,14	12,2	20,79		12
	хлеб -пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		1,5
	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5		2,8
Итого за завтрак			9,6	11	60,3	383,2	#ЗНАЧ!	45,31
Обед	салат из капусты	100	1,67	10	10,17	137,33	54-8з	6,73
	суп картофельный с макаронами	250	3,15	2,38	26,28	139,03	54-7с	4,13
	плов с мясом	200	27,3	7,9	34,7	318,8	54-12м	41,72
	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2Гн	1,49
	молоко в инд. Упак.	200	5,4	4,4	8,8	96,4		35
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6		0,97
Итого за обед			41,02	24,98	108,65	823,96		90,04
			0	0	0	0		0
Итого за день			50,62	35,98	168,95	1207,16		135,35
День 5								
Завтрак	каша молочная овсяная	200	8,4	10,8	38,4	283,9	54-10к	14,08
	какао	200	4,6	4,3	12,4	106,7	54-7Гн	9,98
	груша	140	1,1	0,2	18,4	79,6		25,2
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	5,4	4,4	8,8	96,4		35
	хлеб -пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		1,5
	батон с маслом и сыром	40	3,2	6,3	15,4	127,79		13,68
	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5		2,8
Итого за завтрак			21,9	19,9	100,1	666,4		102,24
Обед	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119	54-15з	9,43
	щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,3	54-1с	7,67
	картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	54-11Г	10,16
	котлеты из говядины	100	18,30	17,5	16,5	295,1	54-4м	30,6
	чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2Гн	1,49
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6		0,97
Итого за обед			32,80	37,50	87,40	820,10		60,32
			0	0	0	0		0
Итого за день			54,70	57,40	187,50	1486,50		162,56
Итого за неделю			223,48	204,36	850,89	6138,33		709,41
Неделя 2								
День 1								
Завтрак	омлет	200	16,8	25,8	4,2	316,1	54-1о	42,63
	компот из сухофруктов С-витамины	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7Хн	3,66
	мандарин	80	1,1	0,2	18,4	79,6		12,8
	хлеб -пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		1,5
	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5		2,8
Итого за завтрак			17,5	25,8	34,2	438,8		63,39
Обед	икра кабачковая	50	1,6	6,3	7,4	90,8		5
	суп картофельный с горохом	250	5,8	4,7	22,4	154,7	54-8с	4,61
	картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	54-11Г	10,16
	печень по-строгановски	90	20,1	21	7,95	301,05	54-18м	51,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,3	0,36	22,2	105,6		0,97
	молоко в инд.упак	200	5,4	5,8	8,5	108		35
	чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2Гн	1,49
Итого за обед			34	38,06	90,15	837,25		108,95

			0	0	0	0		0
Итого за день			51,5	63,86	124,35	1276,05		172,34
День 2								
Завтрак	помидор и огурец сезон.	100	1	0,2	3,2	19		6,8
	макароны с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	54-3г	18,31
	чай	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,49
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		1,5
	яйцо	56	0,18	0,14	12,2	20,79		12
	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5		2,8
Итого за завтрак			11,80	9,30	55,10	352,20		42,9
Обед	салат из капусты	100	1,67	10	10,17	137,33	54-8з	6,73
	рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	54-3с	7,96
	котлеты рыбные	100	14,1	2,8	7,3	110,6	54-3р	20,89
	рис отварной с маслом сливочным	150	4,9	6,4	48,7	271,3	54-6г	9,02
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,2	14,8	70,4		0,97
	чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,49
Итого за обед			28,97	26,7	104,47	773,33		47,06
			0	0	0	0		0
Итого за день			40,77	36,00	159,57	1125,53		89,96
День 3								
Завтрак	запеканка из творога	200	32,3	21,6	30	443,3	54-1т	61,22
	повидло	20	0	0	12,2	48,8		3,6
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	5,4	4,4	8,8	96,4		3,5
	батон с маслом и сыром	40	3,2	6,3	15,4	127,7		13,68
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		0,81
	компот из сухофруктов С-витамин	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн	3,66
	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5		2,8
Итого за завтрак			38,4	26	81	711,2		120,77
Обед	винегрет	100	1,5	7,1	6	106,8	54-16з	5,96
	борщ со сметаной	250	2,8	6,9	13,9	127,1	54-2с	8,46
	курица отварная	100	11,5	0,86	0,42	55,7	54-21м	38,37
	каша гречневая	180	9,80	7,8	51,3	315	54-4г	10,73
	чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,49
	хлеб -пшеничный	30	3,2	0,5	19,9	92,4		1,5
	мандарин	80	0,9	0,2	8,1	43		12,8
Итого за обед			29,90	23,36	106,12	766,80		79,31
			0	0	0	0		0
Итого за день			68,30	49,36	187,12	1478,00		200,08
День 4								
Завтрак	каша молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	292,1	54-6к	14,06
	сок фруктовый	200	0,4	0,4	20,9	86,4		10
	булка веснущка	100	3,5	2,5	29	150		11,6
	груша	140	1,5	0,5	21	96		25,2
	хлеб -пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3		1,5
	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5		2,8
Итого за завтрак			12,4	14,4	96	558		65,16
Обед	свекольник	250	2,1	4,6	13,1	101,7	54-18с	7,34
	салат из капусты	100	1,67	10	10,17	137,33	54-8з	6,73
	плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	318,8	54-12м	41,68
	чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,49
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,9	0,5	14,6	74,8		0,97
Итого за обед			34,17	23	79,07	659,43		58,21
			0	0	0	0		0

Итого за день			46,57	37,4	175,07	1217,43		123,37
День 5								
Завтрак	каша молочная пшеничная	200	8,70	10,60	40,00	289,90	54-13к	13,87
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		6,5
	компот из сухофруктов С- витами.	200	0,6	0	22,7	93,2	54-7хн	3,66
	батон с маслом и сыром	40	3,2	6,3	15,4	127,7		13,68
	яйцо	56	0,18	0,14	12,2	20,7		12
	хлеб ржано-пшеничный	30	2,9	0,5	14,6	74,8		0,65
	Мёд порционный	10	0,1	0	7,3	29,5		2,8
Итого за завтрак			15,90	17,80	109,80	662,10		53,16
Обед	мандарин	80	0,9	0,2	8,1	43		12,8
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,9	4,8	15,6	144,6	54-12с	21,92
	запеканка картофельная с говядиной	180	23,6	23,2	26,4	408,7	54-26м	37,11
	чай	180	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн	1,49
	молоко в инд упак	200	6	6,4	9,4	120		35
	хлеб пшеничный	30	3,3	0,3	22,2	105,6		1,5
Итого за обед			43,9	34,9	88,2	848,7		109,82
			0	0	0	0		0
Итого за день			59,80	52,70	198,00	1510,80		162,98
Итого за неделю			266,94	239,32	844,11	6607,81		748,73
Итого за 10- дневный цикл			490,42	443,68	1695,00	12746,14		1458,14

784,15 78,415