

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ» г.ст. Вухтым
Е.М. Жунку



**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 5–11 классов**

Начат « 01 » апреля 2023г.

Меню приготавливаемых блюд
12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200\5	6.33	8.9	25.49	207.38	100
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32	258
	Бутерброд с сыром	30\10\15	6.31	11.5	14.78	190.55	341
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			14.44	22.4	68.02	532.25	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0.84	5.06	5.32	70.02	4
	Котлета	100	14.9	16.4	8	247.4	171
	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.36	42.40	253.32	204
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02	116.19	247
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед			26.96	28.22	104.56	783.73	
Итого за день			41.4	50.62	172.58	1315.98	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сл. молоком	130\20	25.12	10.41	25.02	294.31	124
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	242
	Бутерброд с маслом	30\10	2.53	7.55	14.78	138.8	344
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			32.9	23.4	82.93	673.82	
Обед	Огурец натуральный соленый	40	0.3	0.04	0.68	5.2	121
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	39
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.16	5.62	5.25	112.20	154
	Картофельное пюре	180	3.84	7.27	27.96	192.55	216
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	265
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед			20.44	16.2	90.78	592.46	
Итого за день			53.34	39.6	173.71	1266.28	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200\5	5.12	6.62	32.61	210.13	105
	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	267
	Бутерброд с джемом	30\5\20	8.11	1.08	59.1	114.5	346
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			15.03	9.7	119.45	458.95	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1.26	10.08	7.76	126.80	63
	Гуляш из говядины	100	18.07	20.17	5.62	276.27	162
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.47	6.51	54.00	316.56	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	255
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед			33.60	37.16	115.09	930.22	
Итого за день			48.63	46.86	234.54	1389.17	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный макаронными изделиями	250	6.98	7.65	24.66	195.1	45
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32	258
	Бутерброд с сыром	30\10\15	6.31	11.5	14.78	190.55	341
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			15.09	21.15	67.19	519.97	

Обед	Овощи натуральные	60	0.48	0.06	1.5	8.4	120
	Курица в соусе с томатом	100	28.63	34.54	4.51	443.46	190
	Рис отварной	180	3.1	4.06	32.22	180.14	201
	Компот из свежемороженой ягод или фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	253
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед			35.61	39.06	73.04	789.44	
Итого за день			50.7	60.21	140.23	1309.41	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша "Дружба"	200\5	6.55	8.33	35.09	241.11	93
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	242
	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	Бутерброд с маслом	30\10	2.53	7.55	14.78	138.8	344
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			19.43	25.92	93.3	683.62	
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1.60	10.00	3.58	110.60	7
	Суп картофельный с рыбой	250	13.21	4.11	6.70	116.24	42
	Бигочки	100	14.9	16.4	8	247.4	171
	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.36	42.39	253.32	204
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0	22.66	91.98	253
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед			39.9	37.27	103.15	916.34	
Итого за день			59.33	63.19	196.45	1599.96	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Горошек зелёный консервированный для поджаривания	60	1.87	1.97	4.19	46.72	206
	Картофельная запеканка с мясом	150	19.14	18.58	13.82	300.00	167
	Соус томатный	30	0.16	1.10	1.57	16.84	238
	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за день			24.53	22.05	51.44	509	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200\5	7.23	6.67	39.54	246.87	106
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32	258
	Бутерброд с сыром	30\10\15	6.31	11.5	14.78	190.55	341
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			15.34	20.17	82.07	571.74	
Обед	Салат "Степной" из различных овощей	100	1.5	10.2	7.89	130.02	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.09	6.33	10.64	107.83	55
	Фрикадельки из говядины	100	14.95	13.95	7.46	215.30	183
	Макаронные изделия отварные	180	6.62	6.36	42.39	253.32	204
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	255
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед			28.96	37.24	116.09	917.06	
Итого за день			44.3	57.41	198.16	1488.8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Салат витаминный	100	1.14	10.14	11.54	141.94	2
	Омлет натуральный	130\5	11.64	18.04	3.04	221.08	117
	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	271

	Бутерброд с маслом	30\10	2.53	7.55	14.78	138.8	344
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			15.83	36.13	51.8	595.46	
Обед	Огурец натуральный соленый	40	0.3	0.04	0.68	5.2	121
	Плов из отварной птицы	200	33.48	40.79	36.94	672.38	191
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02	116.19	247
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед			38.38	41.23	86.46	890.57	
Итого за день			54.21	77.36	138.26	1486.03	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200\5	5.12	6.62	32.61	210.13	105
	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	267
	Бутерброд с маслом	30\10	2.53	7.55	14.78	138.8	344
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			9.45	16.17	75.13	483.25	
Обед	Овощи натуральные	60	0.48	0.06	1.5	8.4	120
	Свекольник	250	1.93	6.34	10.05	104.16	35
	Тефтели из говядины	100	12.85	14.6	8.74	217.83	180
	Рагу из овощей	180	3.34	13.38	20.30	215.08	83
	Компот из свежемороженой ягод или фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	253
Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8		
Итого за обед			22	34.78	75.4	702.91	
Итого за день			31.45	50.95	150.53	1186.16	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Запеканка из творога со сл. молоком	130\20	25.12	10.41	25.02	294.31	124
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	242
	Бутерброд с маслом	30\10	2.53	7.55	14.78	138.8	344
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			32.9	23.4	82.93	673.82	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.96	5.14	3.08	63.77	18
	Котлеты рыбные	100	10.36	1.93	6.79	85.93	143
	Картофельное пюре	180	3.84	7.27	27.96	192.55	216
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0	22.66	91.98	253
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед			18.73	14.74	80.31	531.03	
Итого за день			51.63	38.14	163.24	1204.85	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200\5	6.04	7.27	34.29	227.16	103
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	265
	Бутерброд с сыром	30\10\15	6.31	11.5	14.78	190.55	341
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			12.82	19.18	74.78	524.33	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1.71	5.09	9.31	90.55	60
	Рулет из говядины с яйцом	100	11.06	7.46	4.48	129.38	178
	Рис отварной	180	3.1	4.06	32.22	180.14	201
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.16	0	14.99	60.64	254
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед			19.27	17.01	80.82	557.51	
Итого за день			32.09	36.19	155.6	1081.84	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							

Завтрак	Суп молочный макаронными изделиями	250	6.98	7.65	24.66	195.1	45
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32	258
	Булочка домашняя	60	4.37	7.07	36.8	228.2	282
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за день			16.39	17.12	109.03	654.42	
Итого за весь период			508.00	559.70	1883.77	14491.90	
Среднее значение за весь период			42.33	46.64	156.98	1207.66	