

УТВЕРЖДАЮ



Директор МОУ-СОШ с. Подлесное Марксовского р-на
Мельниченок Ю.П. (ФИО)

Приказ № _____ от _____ г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	250	11,25	13,98	46,98	359,55	54-9к-20
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Батон нарезной	50	3,75	1,30	25,70	128	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,39	22,21	80,22	610,77	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,9%	24,1%	20,9%	22,5%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,62	10,12	9,75	135,88	54-8з-20
	Рассольник ленинградский	250	4,12	5,40	17,73	134,67	54-3с-20
	Биточек из курицы	100	14,45	8,40	19,47	169,47	54-23м-20
	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,4	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,42	31,25	116,7	856,58	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,8%	34,0%	30,5%	31,5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	52,81	53,46	196,92	1467,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	19,22	20,64	31,14	420,28	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,11	21,82	78,64	619,98	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,6%	23,7%	20,5%	22,8%	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	28,44	30,95	115,48	817,39	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			31,6%	33,6%	30,2%	30,1%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50,55	52,77	194,12	1437,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша жидккая молочная рисовая	250	10,07	9,73	26,80	273,37	54-21к-20
	Булочка школьная	100	8,76	8,82	52,60	311,57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,83	18,55	86,38	611,48	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,9%	20,2%	22,6%	22,5%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	8,67	42	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,40	3,15	24,80	141,42	54-7с-20
	Котлета рыбная (минтай)	100	8,14	5,45	19,25	211,53	54-3р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10,66	18,76	35,98	268,8	1
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	27,6	28,35	120,93	817,07	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			30,7%	30,8%	31,6%	30,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	46,43	46,9	207,31	1428,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	250	17,97	19,25	59,90	469,4	54-3г-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,63	19,65	76,94	547,22	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,7%	21,4%	20,1%	20,1%	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	стр. 562
	Свекольник	250	1,90	5,15	13,37	107,6	54-18с.1
	Гуляш из отварного мяса	100	12,98	17,17	15,93	256,32	54-2м-20.1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,22	31,62	115,55	855,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			33,6%	34,4%	30,2%	31,5%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,85	51,27	192,49	1402,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	10,73	14,87	34,93	296,77	54-16к-20
	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,6	54-6о-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,16	19,65	79,27	545,49	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,2%	21,4%	20,7%	20,1%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	б/н
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,30	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
	Рагу из курицы	280	17,30	14,20	43,61	339,83	54-22м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,72	29,49	115,14	817,08	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,1%	32,1%	30,1%	30,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,88	49,14	194,41	1362,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	270	12,45	15,79	29,64	350,76	54-6к-20
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	б/н
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,71	21,55	87,4	650,82	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			20,8%	23,4%	22,8%	23,9%	
ОБЕД	Морковь отварная дольками	100	1,42	0,11	7,52	38,15	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4,05	5,17	12,12	109,72	54-2с-20.1
	Котлеты из курицы	100	13,65	15,52	26,25	278,36	54-5м-20
	Макароны отварные	180	6,35	6,61	39,24	270,4	54-1г-20
	Компот из ягод	200	0,16	0,00	8,20	34,86	54-6хн-20,1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29,35	28,13	115,64	842,79	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			32,6%	30,6%	30,2%	31,0%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	48,06	49,68	203,04	1493,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	210	16,07	19,91	39,90	386,01	54-2о-20
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	40	3,00	1,04	20,56	102,4	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,67	21,35	77,28	563,85	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			21,9%	23,2%	20,2%	20,7%	
ОБЕД	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	8,67	42	54-28з
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	5,88	3,47	23,12	149,5	54-7с-20.1
	Плов с курицей	280	19,37	24,96	59,55	502,37	54-12м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,97	29,32	133,45	886,17	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,4%	31,9%	34,8%	32,6%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	50,64	50,67	210,73	1450,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	250	11,83	12,33	18,33	301,4	54-13к-20
	Булочка школьная	100	8,76	8,82	52,60	311,57	54-9в-20
	Чай зелёный с сахаром	200	0,00	0,00	6,98	26,54	54-2гн-20.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,59	21,15	77,91	639,51	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			22,9%	23,0%	20,3%	23,5%	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	б/н
	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	2,07	4,45	9,33	86,6	54-13с-20
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	12,38	1,60	30,23	191,9	54-11р-20
	Картофель отварной с маслом сливочным	180	10,66	18,76	35,98	268,8	1
	Компот из яблок и ягод	200	0,18	0,10	9,92	42,02	54-5хн-20.1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,91	34,53	115,47	819,62	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,3%	37,5%	30,1%	30,1%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	51,5	55,68	193,38	1459,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	19,22	20,64	31,14	420,28	54-1т-20
	Соус ягодный	20	0,04	0,00	15,26	47,46	54-10с-20.1
	Фрукт свежий , сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47	1
	Батон нарезной	30	2,25	0,78	15,42	76,8	б/н
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,00	7,24	30,82	54-3гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,17	21,82	78,86	622,36	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			24,6%	23,7%	20,6%	22,9%	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	10,12	10,50	143	54-7з-20
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	7,30	5,67	21,72	165,95	54-8с-20.1
	Курица тушеная с морковью	100	7,33	6,30	4,40	131,3	54-25м-20
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,85	8,28	43,07	286,69	54-4г-20
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,3	54-13хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2,40	0,48	15,63	76,5	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	31,3	31,29	117,2	903,54	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ			34,8%	34,0%	30,6%	33,2%	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	53,47	53,11	196,06	1525,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	11,95	14,87	24,22	254,73	54-19к-20
	Джем фруктовый	30	0,18	0,00	21,60	86,88	б/н
	Сыр	10	2,33	2,93	0,00	35,8	54-1з-20
	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	4,80	0,96	31,26	153	б/н
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,44	54-2гн-20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,46	18,76	84,1	558,85	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
ОБЕД			21,6%	20,4%	22,0%	20,5%	
	Салат из моркови с яблоком	100	0,90	10,20	7,20	123,8	54-27з
	Свекольник	250	1,90	5,15	13,37	107,6	54-18с.1
	Жаркое по -домашнему	250	20,10	13,20	57,40	440,7	54-9м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81	54-1хн-20
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	б/н
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	27,12	29,27	120,08	864,4	
% ОТ СУТОЧНОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	46,58	48,03	204,18	1423,25	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14270	497,77	510,71	1992,64	14450,51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1427	49,777	51,071	199,264	1445,051	