



**Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю
 для учащихся 11 лет и старше на 2023 – 2024 учебного года
 МБОУ**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
обед	Овощи натуральные свежие	100	0,70	1,00	1,90	12,00	Н
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Сосиски, сардельки отварные	110	12,79	24,53	0,13	281,50	243
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Соки витаминизированные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		895,00	28,21	35,84	95,20	862,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		895,00	28,21	35,84	95,20	862,91	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Свекла отварная	100	1,40	6,02	8,26	92,80	52
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Жаркое по домашнему	200	14,06	33,71	14,50	437,71	259
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА обед:		830,00	24,17	45,59	75,17	914,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830,00	24,17	45,59	75,17	914,49	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед	Овощи натуральные свежие	100	0,42	0,60	1,14	7,20	Н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ИТОГО ЗА обед:		905	27,40	14,55	131,19	816,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		905,00	27,40	14,55	131,19	816,12	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
обед	Свекла отварная	100	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Тефтели в сметанно томатном соусе	110	6,96	16,11	11,61	223,00	279/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
	Напиток с витаминами "Витошка"	180	0	0	17,1	72	507
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		895	28,77	32,36	122,07	954,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		895,00	28,77	32,36	122,07	954,63	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
обед	Овощи натуральные свежие	100	0,42	0,60	1,14	7,20	Н
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Филе сельдешки	110	22,52	7,20	1,88	162,60	76
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377
ИТОГО ЗА обед:		895	33,82	19,16	77,13	661,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		895,00	33,82	19,16	77,13	661,00	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 1							
обед	Овощи натуральные свежие	100	0,42	0,60	1,14	7,20	Н
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Пельмени мясные отварные	200	21,10	12,45	36,05	341,00	392
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА обед:		825	29,39	16,50	104,44	725,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		825,00	29,39	16,50	104,44	725,95	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Свекла отварная	100	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ИТОГО ЗА обед:		885	16,99	14,52	121,33	734,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885	16,99	14,52	121,33	734,40	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед	Овощи натуральные свежие	100	0,42	0,60	1,14	7,20	Н
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,72	295
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА обед:		885	32,27	40,28	123,41	1035,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885	32,27	40,28	123,41	1035,03	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
обед	Свекла отварная	100	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Рагу из свинины	200	13,35	34,35	19,66	432,00	263
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377
ИТОГО ЗА обед:		830	22,93	41,01	77,38	844,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830,00	22,93	41,01	77,38	844,38	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
обед	Икра кабачковая промышленного производства	100	0,00	2,40	4,20	39,00	Н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Фрикадельки рыбные	120	10,02	3,60	9,77	111,00	240/331
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА обед:		905	22,28	15,34	111,10	724,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		905,00	22,28	15,34	111,10	724,95	
Среднее значение за период:		8750,00	266,23	275,15	1038,42	8273,86	
		875,00	26,62	27,52	103,84	827,39	