

Утверждено:  
 Директор МБОУ СОШ № 10 имени  
 В.Г.Кирьяновой станицы Губской  
 Е.Н.Демченко  
 " 2022г

**Примерное меню приготавливаемых блюд завтраков и обедов Мостовский район станица Губская**

Учащихся 5-11 классов, детей с ОВЗ «ограниченные возможности здоровья», и детей инвалидов (не являющимися ОВЗ).

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15	307
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие ( груша)	180	0,72	0,54	18,54	84,6	118
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>640</b>	<b>26,62</b>	<b>30,45</b>	<b>72,05</b>	<b>651,56</b>	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Рыба запеченная (горбуша)	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>992</b>	<b>43,03</b>	<b>27,50</b>	<b>120,17</b>	<b>880,60</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1632</b>	<b>69,65</b>	<b>57,95</b>	<b>192,22</b>	<b>1532,16</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
завтрак	Плов из птицы	230	17,52	17,41	41,5	393,19	645
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>690</b>	<b>24,14</b>	<b>18,98</b>	<b>108,74</b>	<b>707,5</b>	
обед	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	51
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	432
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кисломолочный напиток (кефир 2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>1132</b>	<b>40,23</b>	<b>41,85</b>	<b>135,55</b>	<b>1090,75</b>	

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1822</b>	<b>64,37</b>	<b>60,83</b>	<b>244,29</b>	<b>1798,25</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Каша гречневая	180	8,24	11,59	29,34	271,7	314
	Сок натуральный (яблочный)	200	1,0	0,2	20,2	92,0	537
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие ( груша)	200	0,8	0,6	20,6	94	118
<b>Итого</b>		<b>760</b>	<b>18,72</b>	<b>37,84</b>	<b>120,04</b>	<b>1006,41</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
<b>Итого</b>		<b>1142</b>	<b>43,52</b>	<b>36,56</b>	<b>109,90</b>	<b>944,85</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1902</b>	<b>62,24</b>	<b>74,4</b>	<b>229,94</b>	<b>1951,26</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
	Рыба запеченная (горбуша)	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	538
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	<b>Итого</b>		<b>610</b>	<b>37,61</b>	<b>23,3</b>	<b>83,31</b>	<b>667,81</b>
<b>обед</b>	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	121
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Печень запеченная	100	13,3	7,7	5,5	144	406
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0	201
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт 3,2%)	210	10,5	6,72	17,85	182,7	536
	Сок с трубочкой( апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>1052</b>	<b>40,02</b>	<b>29,46</b>	<b>128,56</b>	<b>954,20</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1662</b>	<b>77,6</b>	<b>52,8</b>	<b>211,9</b>	<b>1622,0</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							

	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	270	37,54	29,3	59,4	651,5	323
	Соус шоколадный	50	2,85	2,7	23,11	128,1	484
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	118
<b>Итого</b>		<b>800</b>	<b>47,09</b>	<b>33,6</b>	<b>151,71</b>	<b>1103,3</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Молоко 2,5% с грубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
<b>Итого</b>		<b>1037</b>	<b>34,35</b>	<b>28,48</b>	<b>104,27</b>	<b>822,90</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1837</b>	<b>81,44</b>	<b>62,03</b>	<b>255,98</b>	<b>1926,21</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 6</b>	Суп молочный с рисовой крупой	250	5,35	6,45	20,65	164,75	170
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	118
<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>11,65</b>	<b>7,5</b>	<b>80,55</b>	<b>441,46</b>	
<b>Итого за день</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Суп с крупой рисовой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Макароны отворные с сыром	180	10,8	9,09	30,6	247,5	301
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Молоко 2,5% с грубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
<b>Итого</b>		<b>1142</b>	<b>30,40</b>	<b>44,89</b>	<b>150,39</b>	<b>1214,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1772</b>	<b>42,05</b>	<b>52,39</b>	<b>230,94</b>	<b>1655,71</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>	Кондитерское изделие (Вафли)	40	1,12	1,32	30,92	140	608
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Сыр порционнo 55%	12	1	3,13	0	44,59	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114

	Фрукты свежие (яблоко)	180	0,72	0,72	17,64	84,6	118
<b>Итого</b>		<b>692</b>	<b>17,72</b>	<b>15,78</b>	<b>128,32</b>	<b>725,4</b>	
<b>обед</b>	Салат из белокачанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136	2
	Суп картофельный	250	2,7	2,9	18,9	111,3	200
	Гуляш из говядины	100	17,1	18,33	3,5	247,4	367
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка 2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Кисель из яблок	180	0,09	0,1	21,06	86,4	520
<b>Итого</b>		<b>1132</b>	<b>38,96</b>	<b>47,04</b>	<b>137,40</b>	<b>1132,40</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1824</b>	<b>56,68</b>	<b>62,82</b>	<b>265,72</b>	<b>1857,8</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
	Омлет натуральный	200	17,22	26,76	4,61	326,15	307
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	505
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Кисломолочный напиток (йогурт 3,2%)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
<b>Итого</b>		<b>660</b>	<b>32,12</b>	<b>33,27</b>	<b>61,61</b>	<b>713,46</b>	
<b>обед</b>	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	18,4	18,8	14,55	302,11	366
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	593
	Сок натуральный (кислородный)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
<b>Итого</b>		<b>902</b>	<b>35,16</b>	<b>36,88</b>	<b>142,98</b>	<b>1058,76</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1562</b>	<b>67,28</b>	<b>70,15</b>	<b>235,27</b>	<b>1772,22</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>завтрак</b>	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Каша пшеничная	180	7,67	10,67	34,23	264,42	314
	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	508
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>34,87</b>	<b>32,2</b>	<b>108,13</b>	<b>864,13</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Рыба запеченная (горбуша)	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0	201
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114

	Сок с трубочкой( яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	537
<b>Итого</b>		<b>972</b>	<b>42,03</b>	<b>29,96</b>	<b>101,73</b>	<b>824,25</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1532</b>	<b>76,9</b>	<b>62,18</b>	<b>209,86</b>	<b>1688,38</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром	180	8,3	6,2	34,23	226,5	302
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	534
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,2	0,12	39	158	524
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>710</b>	<b>21,27</b>	<b>16,07</b>	<b>121,76</b>	<b>718,26</b>	
<b>обед</b>	Кукуруза отварная	100	8,8	5,6	61,6	332,9	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Печень запеченная	110	14,63	8,47	6,05	158,4	406
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
<b>Итого</b>		<b>952</b>	<b>38,03</b>	<b>27,24</b>	<b>177,19</b>	<b>1112,40</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1662</b>	<b>59,3</b>	<b>43,31</b>	<b>298,95</b>	<b>1830,66</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 11</b>							
<b>завтрак</b>	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	270	37,54	29,3	59,4	651,5	323
	Кисломолочный напиток( ряженка2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Чай с сахаром	200	0,1	2	15	60	501
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Фрукты свежие (ЯБЛОКИ)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	118
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>890</b>	<b>49,81</b>	<b>37,8</b>	<b>130,14</b>	<b>1047,3</b>	
<b>обед</b>	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	432
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Сок натуральный (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
<b>Итого</b>		<b>857</b>	<b>19,81</b>	<b>38,76</b>	<b>123,77</b>	<b>1017,20</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1747</b>	<b>69,6</b>	<b>76,6</b>	<b>253,9</b>	<b>2064,5</b>	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		

Неделя 2							
День 12							
завтрак	Кондитерское изделие (печенье)	68	5,1	6,6	50,59	283,56	609
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,2	7,46	30,86	215,4	268
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,4	14,3	71,1	513
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	220	6,1	5,5	8,8	110	535
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
<b>Итого</b>		<b>748</b>	<b>26,08</b>	<b>22,71</b>	<b>139,15</b>	<b>849,77</b>	
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111,3	152
	Птица отварная с молочным соусом и морковью	140	20,6	18,0	5,5	266,1	409-/448
	Икра свекольная	180	4,3	12,7	18,7	207,0	124
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	23,4	96	520
		<b>982</b>	<b>36,85</b>	<b>34,63</b>	<b>118,59</b>	<b>917,80</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1730</b>	<b>62,9</b>	<b>57,3</b>	<b>257,7</b>	<b>1767,6</b>	