



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №10 имени
В.Г. Кирьяновой станицы Губской
Е.Н. Демченко
2023г.

Меню приготавливаемых блюд обедов Мостовский район

Учащихся 1-4 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Рыба запеченная	100	18,22	9,5	4,5	157	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		838	30,53	22,21	99,16	704,80	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
обед	Салат из свёклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	51
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Шницель мясной рубленый	90	16,02	15,8	12,87	257,4	386
	Соус молочный с морковью	50	1,17	4,0	4,33	58,05	448
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	432
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,74	70,5	114
	Кисломолочный напиток(кефир 2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
Итого		988	34,54	38,68	112,27	944,25	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Птица отварная с соусом томатным	120	17,67	15,4	4,73	228,05	409/448

обед	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		808	33,85	32,83	77,72	743,25	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	121
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Печень говяжья в соусе	105	13,9	8,08	5,7	151,2	406
	Рагу из овощей	150	3,8	8,0	12,8	135,0	201
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток (йогурт 3,2%)	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
Итого		973	36,65	31,53	110,75	886,80	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с трубочкой 2,5%	200	5,8	5	9,6	106	515
	Итого		718	29,45	26,97	62,88	614,80
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,26	6,06	5,58	81,6	2
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Гуляш из говядины	90	15,4	16,5	3,15	222,7	373
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка 2,5%)	180	5,02	4,5	7,2	90	535
	Кисель из яблок	180	0,09	0,1	21,06	86,4	520
Итого		878	31,29	31,91	103,38	828,30	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,12	3,18	70,2	18
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (кизилковый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
Итого		688	23,94	27,79	77,62	667,8	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	112
	Суп с крупой пшеничной	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Рыба запеченная	90	16,4	8,6	4,1	141,3	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Капуста тушеная	150	5,5	5,4	5,9	94,5	428
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		808	30,90	20,95	81,43	628,20	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
обед	Кукуруза отварная	60	5,3	3,36	37	199,74	181
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
	Печень запеченная	90	12,15	8,28	37,74	143,1	581
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	15,9	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		778	28,56	22,37	163,62	843,44	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	112
	Борщ с сметаной	210	1,53	4,2	8,9	79,8	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368

обед	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	432
	Хлеб ржаной	28	1,8	0,3	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	56	4,25	0,45	27,55	131,6	114
	Кондитерское изделие (печенье)	30	0,84	0,99	23,19	165	608
	Сок натуральный (кизилловый)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		804	26,07	34,74	121,14	980,40	