

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 10
Иванов А. П. Мухоморова
Иванова Татьяна
Заведующий
В. М. Булусова

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд обедов Мостовкий район

Учащихся 5-11 классов учащихся в II смену, весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя1 День1						
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108
	Рыба запеченная (горбуша)	150	27,33	14,33	6,83	235,5
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
Итого	800	992	43,03	27,50	120,17	880,60
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя1 День2						
обед	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	Кисломолочный напиток (кефир2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120
Итого		1132	40,23	41,85	135,55	1090,75
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Угле-воды	
Неделя1 День3						
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,8
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106

Итого		1142	43,52	36,56	109,90	944,85	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
обед	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(йогурт3,2%)	210	10,5	6,72	17,85	182,7	536
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
Итого		1052	40,02	29,46	128,56	954,20	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
обед	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
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Итого		1037	34,35	28,48	104,27	822,90
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День6							
обед	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
	Молоко2,5% с трубочкой	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
	Итого		1142	30,40	44,89	150,39	1214,25
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 7							
	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

обед	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
Итого		1132	38,96	47,04	137,40	1132,40	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
обед	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 (кизилловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
Итого		902	35,16	36,88	142,98	1058,76	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
обед	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
Итого		972	42,03	29,96	101,73	824,25	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
обед	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
Итого		952	38,03	27,24	177,19	1112,40	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Неделя 2							
День 11							
обед	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
Итого		857	19,81	38,76	123,77	1017,20	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 12							
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
		982	36,85	34,63	118,59	917,80	