



Меню приготавливаемых блюд обедов Мостовский район
Учащихся 5-11 классов учащихся в II смену, осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День1							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Рыба запеченная (горбуша)	150	24,22	13	11,77	296,85	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого	800	992	40,02	26,33	125,75	943,30	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День2							
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	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кисломолочный напиток (кефир)	210	6,01	5,25	8,4	105	535
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
	Итого		1132	40,01	41,91	129,45	1062,85
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-		
Неделя1 День3							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Птица отварная	100	13,6	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	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0,1	15	60	943
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515

Итого		1142	33,62	36,82	110,00	944,95	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 4							
обед	Икра кабачковая	100	2	9	8,5	72	50
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Печень запеченная	100	13,5	9,2	8,6	159	581
	Рагу из овощей	180	3,4	8,1	19,1	163,8	321
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт)	210	10,5	6,72	8,4	182,7	536
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		1052	38,82	29,53	119,86	944,35	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 5							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	27,7	27,6	188,6	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	38,18	82,8	537
	Итого		1037	36,02	48,84	139,11	876,95
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День 6							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Суп с крупой гречневой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	12,88	24,7	15,3	379	368
	Макароны отворные с сыром	180	10,88	9,12	30,6	247,5	301
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Молоко 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	40,58	45,08	150,49	1214,35	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя2 День 7							
	Салат из белокочанной капусты	100	10,4	10,1	9,6	136	2
	Суп картофельный	250	2,7	2,9	20,2	111,3	200

обед	Гуляш из говядины	100	17,16	18,33	20,16	247,4	367
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка)	210	6,09	5,25	8,4	105	535
	Кисель из яблок густой	200	0,44	0,23	23,44	95,55	886
Итого		1152	48,51	47,23	157,83	1141,65	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
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	6,25	16,43	12,75	164,38	366
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	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 (кизиловый)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		902	23,47	34,57	132,1	881,53	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0,1	3,8	24	112
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Рыба запеченная (горбуша)	150	14,22	13	21,77	296,85	339
	Рагу из овощей	180	3,4	8,1	19,1	163,8	321
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	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	27,92	27,30	120,52	887,50	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
обед	Кукуруза отварная	100	9,16	5,8	23,73	244	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	109,25	149
	Печень запеченная	110	14,85	10,12	9,46	174,9	581
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	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	38,71	29,15	143,37	1041,35	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 11							
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	2,5	14	112
	Борщ с сметаной	265	5,46	27,7	27,6	188,6	133

обед	Говядина в кисло-сладком	100	2,88	4,7	25,3	379	368
	Картофель отварной в молоке	180	5,5	7,56	22,5	180	427
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Сок натуральный (апельсиновый)	200	1,0	0,2	0,2	92,0	537
Итого		857	22,96	41,22	124,04	1077,20	
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	0,1	3,8	24	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	28,8	111,3	152
	Птица отварная с молочным соусом и морковью	140	11,5	8,7	4,9	277,0	1
	Икра свекольная	180	4,3	2,7	18,7	207,0	124
	Хлеб ржаной	42	2,8	0,5	14,0	73,1	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисель из яблок свежих	200	0,1	0,1	27,3	110,2	378
		982	27,84	15,44	131,92	943,05	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
итого за 12 дней		12314	418	423	1584	11959	
итого среднее за 1 день		1026,2	34,9	35,3	132,0	996,6	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 обед 35%			31,5	32,2	134,5	952	