

Утверждаю :
 Директор МБОУ СОШ №29 имени
 К.Ф.Зайцева поселка Мостовского
 _____ Е.А.Бринцева
 "10" октября 2022г.

Меню приготавливаемых блюд обедов и полдников

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	Угле-воды		
Неделя1							
День1							
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)	105	19.13	9.9	4.72	164.85	339
	Картофельное пюре	180	3.78	7.92	19.08	165.6	434
	Хлеб ржаной	54	3.5	0.6	17.9	93.9	115
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.0	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	527
Итого	800	949	34.84	23.12	117.10	807.35	
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	110	0.44	0.44	10.78	51.7	118
	Кондитерское изделие (вафли)	45	1.26	1.48	34.78	157.5	607
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	501
Итого	350	355	1.80	1.92	60.56	269.20	
Итого за день		1304	36.64	25.04	177.66	1076.55	
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	5.58	7.56	22.5	180	432
	Хлеб ржаной	54	3.5	0.6	17.9	93.9	115
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.0	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
Итого		924	37.39	39.04	123.94	981.25	
полдник	Кисломолочный напиток(кефир)	200	5.8	5	8	100	535
	Яблоки запеченные	140	0.60	0.60	29.60	126.00	491
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого		370	8.68	5.84	52.36	296.50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1294	46.07	44.88	176.3	1277.75	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1							
День 3							

обед	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	54	3.5	0.6	17.9	93.9	115
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.0	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0.9	0.2	18.2	82.8	537
Итого		924	38.53	31.79	102.52	859.05	
полдник	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	200	24.4	24.8	55.9	551.0	324/490
	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	200	10	6.4	17	174	535
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого		430	36.68	31.39	87.66	795.50	
итого за день		1354	75.21	63.18	190.18	1654.55	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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	54	3.5	0.6	17.9	93.9	115
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.0	114
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0.2	0.12	39	158	524
Итого		944	30.23	31.61	130.05	925.90	
полдник	Суп молочный с гречневой крупой	250	6.02	6.45	20.65	164.75	170
	Какао с молоком	200	3.60	3.30	25.00	144.00	508
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого		480	11.90	9.99	60.41	379.25	
итого за день		1424	42.1	41.6	190.5	1305.2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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)	205	18.9	19.4	14.9	309.7	366
	Хлеб ржаной	54	3.5	0.6	17.9	93.9	115
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.0	114
	Сок натуральный (кизилловый)	180	0.54	0.18	27.36	122.4	537
	Итого		864	30.50	25.89	104.68	791.66
полдник	Яблоки запеченные	140	0.60	0.60	29.60	126.00	491
	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	538
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого		370	3.58	1.14	67.16	293.50	

итого за день		1234	34.08	27.03	171.84	1085.16	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День6							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0.8	0.1	2.5	14	112
	Суп с крупой гречневой	250	1.6	5.0	17.05	120.3	161
	Оладьи из печени	100	17.30	11.70	11.80	222.00	404
	Макароны отворные с сыром с соусом томатным	220	10.82	10.44	32.37	266.55	301/462
	Хлеб ржаной	54	3.5	0.6	17.9	93.9	115
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	501
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5.02	4.5	7.2	90	535
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.0	114
Итого		1164	43.67	32.79	133.30	1007.70	
полдник	Суп молочный с рисовой крупой	250	6.03	6.45	20.65	164.75	170
	Сыр55,% порционно	40	2.57	10.44	0	137.2	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.43	14.31	71.1	513
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого		500	13.76	19.56	49.72	443.55	
Итого за день		1664	57.425	52.35	183.02	1451.25	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 7							
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1.6	10.1	9.6	136	2
	Суп с крупой гречневой	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	54	3.5	0.6	17.9	93.9	115
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.0	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	527
Итого		944	33.53	41.74	133.98	1048.40	
полдник	Пудинг из творога (запечённый) со сметаной	260	36.22	28.3	57.2	627.5	323
	Сгущенное молоко	30	2.16	2.6	16.65	98.4	490
	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	513
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого		520	43.86	33.74	104.51	875.36	
итого за день		1464	77.39	75.48	238.49	1923.76	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 8							
	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

обед	Картофельная запеканка с мясом с соусом молочным с морковью	230	36.80	25.15	21.34	400.05	382/448
	Хлеб ржаной	54	3.5	0.6	17.9	93.9	115
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.0	114
	Сок натуральный (кизилловый)	180	0.54	0.18	27.36	122.4	537
Итого		874	48.07	41.28	111.41	965.1	
полдник	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63	306
	Фрукты свежие (груши)	150	0.6	0.45	15.45	70.5	118
	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	505
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого		420	8.08	5.29	45.71	265	
итого за день		1294	56.15	46.57	157.12	1230.1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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)	105	19.13	9.9	4.72	164.85	339
	Рагу из овощей	180	4.5	9.6	15.4	162.0	201
	Хлеб ржаной	54	3.5	0.6	17.9	93.9	115
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	501
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.0	114
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1.4	0.2	26.4	120	537
Итого		1149	35.86	25.74	129.70	886.00	
полдник	Оладьи с яблоками с молочным соусом	175	8.01	14.30	47.06	143.45	557/447
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0.18	0.1	35.1	142.2	524
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого		385	10.47	14.64	96.92	356.15	
итого за день		1534	46.33	40.38	226.62	1242.15	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
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
	Плов из птицы	180	13.60	13.39	35.42	264.00	375
	Хлеб ржаной	54	3.5	0.6	17.9	93.9	115
	Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	22.8	97	538
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.0	114
Итого		844	33.43	24.59	182.32	1036.80	
полдник	Омлет натуральный	200	17.22	26.76	4.61	326.15	307
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	200	5.8	5	8	100	535
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого		430	25.30	32.00	27.37	496.65	
итого за день		1274	58.73	56.59	209.69	1533.45	
Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич	№ рецеп-

пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	еская ценность	туры
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
	Каша гречневая вязкая	180	8.24	11.59	29.3	254.7	254
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.0	114
	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60	501
	Хлеб ржаной	54	3.5	0.6	17.9	93.9	115
Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1.4	0.2	26.4	120	537	
Итого		1159	23.38	42.94	147.11	1163.30	
полдник	Яблоки запеченные	140	0.60	0.60	29.60	126.00	491
	Молоко 2,5% с трубочкой	200	5.8	5	9.6	106	515
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого		370	8.68	5.84	53.96	302.50	
итого за день		1529.00	32.06	48.78	201.07	1465.80	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2							
День 12							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1.1	10.1	9.1	132	19
	Суп с макаронами	250	2.7	2.9	18.8	111.3	152
	Рыба запеченная	110	20.04	10.37	4.94	171.7	339
	Картофель отварной в молоке	180	5.58	7.56	22.5	180	432
	Хлеб ржаной	54	3.5	0.6	17.9	93.9	115
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.48	141.0	114
	Кисломолочный напиток(кефир2,5%)	180	5.02	4.5	7.2	90	535
	Кисель из яблок свежих	200	0.1	0.1	23.4	96.0	520
Итого		1134	42.61	36.55	133.34	1015.85	
полдник	Кондитерское изделие (печенье)	36	2.7	3.52	26.78	150.12	609
	Кофейный напиток с молоком	180	2.88	2.4	14.3	71.1	513
	Масло сливочное порциями	20	0.1	16.5	0.16	149.6	111
	Фрукты свежие (яблоки)	160	0.64	0.64	15.68	75.2	118
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	14.76	70.5	114
Итого		426	8.60	23.30	71.68	516.52	
итого за день		1560	51.2	59.9	205.0	1532.4	