

Утверждаю:

Меню приготавливаемых блюд обедов Мостовский район
Учащихся 1-4 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)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Рыба запеченная (горбуша)	100	16,15	8,7	7,65	297,9	339
	Соус томатный	50	0,54	1,86	3,5	32,8	462
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		838	28,54	21,41	102,76	846,70	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День2							
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	1,26	4,0	4,33	58,05	448
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,23	14,74	70,5	114
	Кисломолочный напиток(кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		988	34,51	38,74	106,07	916,25	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 3							
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	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	17,04	13,26	3,87	202,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114

	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		808	33,30	30,81	76,86	718,00	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 4							
обед	Икра кабачковая	60	1,2	2,2	5,1	73,2	50
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Печень говяжья в соусе	105	4,3	13,4	4,1	234	406
	Рагу из овощей	150	2,9	6,8	25,9	236,5	201
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт)	180	9	5,76	7,2	156,6	536
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		973	25,89	32,50	108,48	1045,90	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя1 День 5							
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Борщ с сметаной	210	5,17	7,0	23,25	152,3	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	11,5	238,0	366
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Молоко с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		718	31,21	27,58	75,60	653,35	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 6							
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,96	6,06	5,76	81,6	2
	Суп картофельный	200	2,2	2,3	15,1	89,0	200
	Гуляш из говядины	90	5,45	16,5	38,15	222,7	373
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	150	3	7,8	23,03	174	300
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Кисель из яблок густой	180	0,4	0,21	21,1	86	886
Итого		878	21,93	32,08	138,42	827,90	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя2 День 7							
обед	Салат из моркови и яблок	60	0,66	6,06	5,46	79,2	18
	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,84	4,98	60,6	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	14,6	14,8	41,5	238,0	366

	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Сок натуральный (кизиловый)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		688	22,42	25,6	99,09	603,25	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 8							
обед	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,06	2,28	14,4	112
	Суп с крупой ячневой	200	1,28	4,06	13,64	96,2	161
	Рыба запеченная (горбуша)	90	14,5	7,8	46,9	278,0	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	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		808	29,11	20,15	124,21	764,90	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 9							
обед	Кукуруза отварная	60	5,5	3,48	38,24	206,4	181
	Суп с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	87,4	149
	Печень запеченная	90	12,15	8,28	37,74	143,1	581
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	434
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	9,3	48,7	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,39	24,58	117,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого		778	28,84	22,55	165,31	851,10	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Угле-воды		
Неделя 2 День 10							
обед	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	1,5	8,4	112
	Борщ с сметаной	200	5,17	7,0	23,25	152,3	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	11,6	22,23	13,77	314,1	368
	Картофель отварной в молоке	150	4,65	6,3	18,75	150	427
	Хлеб ржаной	28	1,9	0,4	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 (кизиловый)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		794	29,79	37,67	135,49	1052,90	
		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Угле-воды		
итого за 10 дней		8271,0	285,5	289,1	1132,3	8280,3	
итого среднее за 1 день		827,10	28,55	28,91	113,23	828,03	
По СанПиН 2.3/2.4.3590-20 прил.№10 Завтрак обед 35%			26,95	27,65	117,25	822,50	