Утверждаю :
Директор МБОУ_ Марьевская_ сош
_____.
« 01» Сентября 2022года.

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю
для учащихся 11 лет и старше на 2022 – 2023 учебного года(осень -зима)
МБОУ
Марьевская сош

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
обед	Овощи натуральные соленые	100	0,56	0,05	1,75	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Макароные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		885,00	25,75	40,76	96,63	906,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885,00	25,75	40,76	96,63	906,41	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1 день 2							
обед	Свекла отварная	100	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Жаркое по домашнему	200	14,06	33,71	14,50	437,71	259
	Кисель из кураги(с добавлением витамина С)	200	0,80	0,05	29,47	139,14	355
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА обед:		*850,00*	*24,33*	*40,40*	*89,37*	*938,96*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		*850,00*	*24,33*	*40,40*	*89,37*	938,96	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 3							
обед	Овощи натуральные соленые	100	0,40	0,05	0,85	9,00	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов(сдобавлением витамина С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ИТОГО ЗА обед:		905	27,38	14,00	130,90	817,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		905,00	27,38	14,00	130,90	817,92	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 4							
обед	Свекла отварная	100	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Тефтели в сметанно томатном соуссе	110	6,96	16,11	11,61	223,00	279/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
	Кисель из кураги(с добвлением витамина С)	180	0,80	0,05	29,47	139,14	355
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		895	29,57	32,41	134,44	1021,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		895,00	29,57	32,41	134,44	1021,77	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 5							
обед	Овощи натуральные соленые	100	0,56	0,05	1,75	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов(сдобавлением витамина С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА обед:		885	21,68	16,42	96,15	675,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885,00	21,68	16,42	96,15	675,45	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 1							
обед	Овощи натуральные соленые	100	0,56	0,05	1,75	10,00	70
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов(сдобавлением витамина С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА обед:		*885*	*26,48*	*39,31*	*117,33*	*980,25*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885,00	26,48	39,31	117,33	980,25	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 2							
обед	Свекла отварная	100	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Рагу из свинины	200	13,35	34,35	19,66	432,00	263
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Кисель из кураги(с добвлением витамина С)	200	0,89	0,06	32,75	154,60	355
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ИТОГО ЗА обед:		*925*	*27,23*	*43,85*	*120,40*	*1049,73*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		925	27,23	43,85	120,40	1049,73	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 3							
обед	Овощи натуральные соленые	100	0,40	0,05	0,85	5,00	70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,72	295
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов(сдобавлением витамина С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА обед:		*885*	*28,53*	*39,41*	*114,49*	*974,33*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885	28,53	39,41	114,49	974,33	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 4							

обед	Свекла отварная	100	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Жаркое по домашнему	200	14,06	33,71	14,50	437,71	259
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Кисель из кураги(с добвлением витамина С)	200	0,89	0,06	32,75	154,60	355
ИТОГО ЗА обед:		*850*	*24,42*	*40,41*	*92,65*	*954,42*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		850,00	24,42	40,41	92,65	954,42	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 5							
обед	Овощи натуральные соленые	100	0,56	0,05	1,75	10,00	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Тефтели в сметанно томатном соуссе	110	6,96	16,11	11,61	223,00	279/331
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА обед:		*895*	*20,08*	*25,42*	*99,86*	*764,75*	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		895,00	20,08	25,42	99,86	764,75	
Среднее значение за период:		8860,00	255,45	332,39	1092,22	9083,99	
		886,00	25,55	33,24	109,22	908,40	