

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ с.  
Вознесенское

Зыбарева А.А.

«15» 2022г.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД  
перспективное меню на 10 ДНЕЙ  
Комплексные завтраки и обеды.  
Возрастная категория от 12 и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак:</b>						
<b>1 День 9.30 ч</b>	Каша манная молочная жидкая	<b>200/5</b>	5,12	5,33	31,09	156,02	<b>107</b>
	Кофейный напиток	<b>200</b>	2,79	3,19	9,71	118,69	<b>286</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Сыр порционный	<b>20</b>	1,32	2,95	-	36,4	<b>366</b>
	Масло сливочное	<b>10</b>	0,1	7,2	0,1	66	<b>365</b>
	Фрукт свежий	<b>150</b>	0,48	0,25	15,7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,51</b>	<b>19,18</b>	<b>62,05</b>	<b>446,94</b>	
	<b>Обед:</b>						
<b>13.00ч</b>	Салат «Витаминный»	<b>100</b>	1,9	11,9	190,23	236,56	<b>2</b>
	Суп гороховый	<b>250</b>	9,9	8,99	34,51	194,36	<b>45</b>
	Гречка рассыпчатая	<b>180</b>	6,94	4,34	36	211,04	<b>210</b>
	Бефстроганов из мяса	<b>100/50</b>	17,8	12,33	4,28	361,88	<b>176</b>
	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,56	-	17,89	113,79	<b>283</b>
	Хлеб ржаной	<b>72</b>	2,25	0,98	26,1	102,72	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,5	0,13	2,7	11,42	
	Йогурт питьевой	<b>200</b>	2,9	2,5	12	83	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>42,93</b>	<b>31,08</b>	<b>143,84</b>	<b>1281,01</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,44</b>	<b>78,34</b>	<b>199,41</b>	<b>1727,95</b>	

	<b>Завтрак:</b>						
<b>2 День</b> <b>9.30ч</b>	Огурец п/п	<b>100</b>	1	10,16	4,6	113,92	
	Рожки отварные	<b>180/5</b>	5,52	5,3	35,3	211,1	<b>227</b>
	Гуляш мясной	<b>100/50</b>	17,77	4,28	4,28	361,88	<b>180</b>
	Чай с сахаром и молоком	<b>200</b>	2,79	2,55	13,27	87,25	<b>298</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	<b>150</b>	0,48	0,25	15,7	47	
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>38,49</b>	<b>24,37</b>	<b>74,12</b>	<b>843,98</b>	
<b>13.00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	Салат из свежих помидоров и огурцов	<b>100</b>	1,63	5,7	7,57	109,68	<b>18</b>
	Свекольник	<b>250</b>	1,96	6,34	23,33	354,16	<b>43</b>
	Картофельное пюре с/м	<b>180/5</b>	2,13	4,04	15,53	106,97	<b>241</b>
	Котлета рыбная	<b>120</b>	19,9	1,7	26,4	230,9	<b>161</b>
	Сок	<b>200</b>			22	48	
	Хлеб ржаной	<b>72</b>	2,25	0,98	26,1	102,72	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	2,6	5,4	22,83	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>28,57</b>	<b>67,02</b>	<b>316,51</b>	<b>975,26</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>67,06</b>	<b>91,39</b>	<b>390,63</b>	<b>1819,24</b>	
<b>3 День</b> <b>9,30ч</b>	<b>Завтрак:</b>						
	Помидор п/п	<b>100</b>	0,72	10,08	3	103,6	
	Омлет	<b>200</b>	5,82	9,02	1,52	210,54	<b>132</b>
	Какао	<b>200</b>	2,79	2,55	13,27	87,25	<b>269</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	<b>150</b>	0,48	0,25	15,7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>10,51</b>	<b>22,16</b>	<b>38,89</b>	<b>471,22</b>	
<b>13,00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	Салат из свеклы с изюмом	<b>100</b>	2,58	0,13	27,13	325,96	<b>25</b>
	Рассольник «Ленинградский»	<b>250</b>	17,52	10,05	32,38	149,6	<b>42</b>
	Капуста тушеная	<b>180</b>	4,72	5,82	30,22	156,88	<b>235</b>
	Биточек мясной	<b>100</b>	10,75	11,91	17,48	307,5	<b>189</b>
	Кисель плодово-ягодный	<b>200</b>	3,36	-	29,02	116,19	<b>274</b>
	Хлеб ржаной	<b>72</b>	2,25	0,98	26,1	102,72	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Кондитерские изделия						
	<b>Итого за обед:</b>		<b>41,88</b>	<b>29,15</b>	<b>167,73</b>	<b>1181,68</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>52,39</b>	<b>51,31</b>	<b>206,62</b>	<b>1652,9</b>	

<b>4ДЕНЬ</b>	<b>Завтрак:</b>						
<b>9,30ч</b>	Запеканка с творогом со сгущенным молоком	<b>200/40</b>	36,26	16,14	38,8	456,3	<b>141</b>
	Чай с лимоном и сахаром	<b>200</b>	-	-	-	-	<b>301</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	<b>120</b>	0,48	0,25	15,7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>37,44</b>	<b>16,65</b>	<b>59,9</b>	<b>526,13</b>	
<b>13,00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	Салат из свежей капусты с морковью	<b>100</b>	1,4	8,43	8,86	116,7	<b>67</b>
	Суп лапша домашняя	<b>250</b>	3,06	6,11	17,38	136,72	<b>56</b>
	Рис отварной	<b>180</b>	3,1	10,06	32,22	228,14	<b>192</b>
	Соус томатный	<b>50</b>	0,54	4,67	7,24	56,15	<b>265</b>
	Шницель мясной	<b>100</b>	10,75	11,91	17,48	307,5	<b>189</b>
	Сок	<b>200</b>	-	-	22	48	
	Хлеб ржаной	<b>72</b>	2,25	0,98	26,1	102,72	
	йогурт	<b>200</b>	1,47	0,14	63,0		
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>13,27</b>	<b>42,52</b>	<b>150,68</b>	<b>1081,76</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>50,71</b>	<b>59,17</b>	<b>210,58</b>	<b>1607,89</b>	
<b>5День</b>	<b>Завтрак:</b>						
<b>9,30ч</b>	Каша «Дружба» молочная	<b>200/5</b>	5,2	8,62	32,61	221,13	<b>102</b>
	Кофейный напиток	<b>200</b>	2,79	3,19	9,71	118,69	<b>286</b>
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Сыр порционный	<b>20</b>	2,32	2,95	-	36,4	<b>366</b>
	Фрукт свежий	<b>120</b>	0,48	0,25	15,7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>11,14</b>	<b>15,17</b>	<b>63,42</b>	<b>446,05</b>	
<b>13,00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	Салат»Витаминный»	<b>100</b>	14,66	25,66	17,43	361,66	<b>2</b>
	Суп овощной со сметаной	<b>250/10</b>	2,41	7,32	15,73	144,05	<b>44</b>
	Картофельное пюре	<b>180</b>	2,55	4,84	18,63	128,36	<b>241</b>
	Мясо тушеное с овощами	<b>100\50</b>	19,44	6,77	25,54	262,78	<b>191</b>
	Компот из свежих фруктов	<b>200</b>	0,56	-	17,89	113,79	<b>283</b>
	Йогурт питьевой	<b>200</b>	1,4	0,1	14,0	63,0	
	Хлеб ржаной	<b>72</b>	2,25	0,98	26,1	102,72	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>43,97</b>	<b>45,93</b>	<b>140,72</b>	<b>1199,19</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>55,11</b>	<b>61,1</b>	<b>204,14</b>	<b>1645,24</b>	

<b>6 День</b>	<b>Завтрак:</b>						
<b>9.30ч</b>	Огурец п/п	<b>100</b>	1	10.16	4.6	113.92	
	Макаронные изделия отварные	<b>180</b>	6,62	6,36	42,36	253,32	277
	Гуляш мясной	<b>100/50</b>	21,42	14,23	18,6	257,25	180
	Чай с сахаром и молоком	<b>200</b>	2.79	2.55	13.27	87.25	298
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	<b>150</b>	0.4	0.2	15.7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>33,59</b>	<b>40,53</b>	<b>102,99</b>	<b>857,51</b>	
<b>13.00ч</b>	Салат из капусты с морковью и яблоками	<b>100</b>	1,63	8,55	7,56	109,68	3
	Борщ	<b>200</b>	1,28	0,42	12,56	130,2	37
	Картофель отварной	<b>180</b>	2,55	4,85	22,23	145,96	239
	Соус красный основной	<b>50</b>	0.54	3.67	2.75	56.15	265
	Тефтеля рыбная	<b>120</b>	7.95	5.48	19.16	121.07	174
	Сок	<b>200</b>	-	-	12	48	
	Хлеб ржаной	<b>72</b>	2.25	0.98	26.1	102.72	
	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,56	-	17,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>18,04</b>	<b>24,31</b>	<b>121,76</b>	<b>736,61</b>	
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>51,63</b>	<b>64,84</b>	<b>224,75</b>	<b>1594,12</b>	
<b>7 День</b>	<b>Завтрак:</b>						
<b>9.30ч</b>	Запеканка с творогом и сгущенным молоком	<b>200/40</b>	36,26	16,14	38,8	456,3	141
	Чай с сахаром и лимоном	<b>200</b>	-	-	-	-	301
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	<b>200</b>	0,48	0,25	15,7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>36,96</b>	<b>16,4</b>	<b>44,2</b>	<b>479,13</b>	
	<b>Обед:</b>						
<b>13.00ч</b>	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	1,2	16,8	5	172,66	16
	Суп крестьянский	<b>200</b>	7,77	10,26	22,98	284,96	51
	Капуста тушеная	<b>180</b>	4,71	5,82	30,21	156,88	235
	Котлета мясная	<b>100</b>	10,75	11,91	17,48	307,5	189
	Кисель	<b>200</b>	3.36	-	29.02	116.19	218
	Хлеб ржаной	<b>72</b>	2.25	0.98	26.1	102.72	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	2,6	5,4	22,83	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,54</b>	<b>46,03</b>	<b>136,19</b>	<b>991,08</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>66,5</b>	<b>62,43</b>	<b>180,39</b>	<b>1470,21</b>	

<b>8 День</b>	<b>Завтрак:</b>						
<b>9.30ч</b>	<b>Салат из помидоров с перцем</b>	<b>100</b>	1,76	13,5	22,86	183,56	21
	Омлет	<b>200</b>	7,76	9,36	2,02	280,72	132
	Какао	<b>200</b>	2.79	2.55	13.27	87.25	269
	Сыр порционный	<b>20</b>	2.32	2.95	-	36.4	366
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	2,6	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	<b>150</b>	0.4	0.2	15.7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,73</b>	<b>28,82</b>	<b>59,25</b>	<b>657,76</b>	
<b>13.00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	Салат из свежих овощей	<b>100</b>	1,6	5,21	7,56	109,68	18
	Щи со сметаной	<b>250/10</b>	17,22	12,51	19,73	310,25	62
	Жаркое по-домашнему	<b>240</b>	13.54	11.03	48.13	254.08	181
	Компот из кураги	<b>200</b>	0.33	-	22.66	91.98	280
	Кондитерские изделия	<b>60</b>	1.16	1	6.73	26	
	Хлеб ржаной	<b>72</b>	2.25	0.98	26.1	102.72	
	Йогурт	<b>200</b>	1.4	0.1	14	63	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>38,2</b>	<b>31,09</b>	<b>150,31</b>	<b>917,54</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,93</b>	<b>59,91</b>	<b>209,56</b>	<b>1575,3</b>	
<b>9 День</b>	<b>Завтрак:</b>						
<b>9.30ч</b>							
	Салат из помидоров и яблок	<b>100</b>	1,2	17,06	10,63	201,2	19
	Запеканка рисовая	<b>200/5</b>	10.08	10.63	38.79	327.15	119
	Кофейный напиток	<b>200</b>	2.79	3.19	19.71	118.69	286
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт свежий	<b>150</b>	0.4	0.2	15.7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,7</b>	<b>31,34</b>	<b>90,23</b>	<b>716,87</b>	
<b>13.00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	Салат из свеклы	<b>100</b>	7,5	7,83	13,83	156,66	27
	Суп лапша-домашняя	<b>250</b>	3,06	6,11	17,38	136,72	56
	Картофель отварной	<b>180</b>	2,55	4,84	22,23	145,96	239
	Рыба тушеная с овощами	<b>120/50</b>	19.64	8.67	23.49	263.75	172
	Сок	<b>200</b>	-	-	12	48	
	Хлеб ржаной	<b>72</b>	2.25	0.98	26.1	102.72	
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	2,6	5,4	22,83	
	Компот из кураги	<b>200</b>	0,33	-	22,66	91,98	280
	<b>Итого за обед:</b>		<b>35,7</b>	<b>28,69</b>	<b>120,43</b>	<b>876,64</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>51,4</b>	<b>60,03</b>	<b>210,66</b>	<b>1593,51</b>	

<b>10 День</b>	<b>Завтрак:</b>						
<b>9.30ч</b>	Салат «НОВИНКА»	<b>100</b>	2,2	10,2	16,4	162	
	Капуста тушеная	<b>180</b>	3,14	3,87	16,14	104,59	235
	Биточек мясной	<b>100</b>	10,75	11,91	17,48	307,5	286
	Какао	<b>200</b>	2.79	2.55	13.27	87.25	189
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	0,26	5,4	22,83	
	Фрукт	<b>150</b>	0.4	0.2	15.7	47	
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,98</b>	<b>28,99</b>	<b>84,39</b>	<b>731,17</b>	
<b>13.00ч</b>	<b>Обед:</b>						
	«Винегрет овощной»	<b>100</b>	2,1	16,9	13,86	215,43	1
	Рассольник «Ленинградский»	<b>250</b>	6,28	10,0	32,38	149,6	42
	Картофельное пюре	<b>180</b>	2,55	4,84	18,63	128,37	241
	Печень по -строгановски	<b>120/50</b>	18.05	10.85	4.7	370.15	192
	Хлеб пшеничный	<b>60</b>	0,7	2,6	5,4	22,83	
	Хлеб ржаной	<b>72</b>	2.25	0.98	26.1	102.72	
	Йогурт	<b>200</b>	1.4	0.1	14	63	
	Кисель с концентрата	<b>200</b>	3,36	-	29,02	116,19	
	<b>Итого за обед:</b>		<b>33,33</b>	<b>46,27</b>	<b>127,07</b>	<b>1100,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,31</b>	<b>75,26</b>	<b>211,46</b>	<b>1831,27</b>	