

Утверждаю:
Директор МОУ
«Торбаевская СОШ»
Карпова Т.В.



Примерное меню

на 10 дней
(осенне-зимний период)

МОУ «Торбаевская СОШ»

5 - 11класс

2022 -2023уч/год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8батон
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			24,73	29,6	106,22	819,74	

Обед							
21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68	10
5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	688
39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00	637
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего :93,69	92,24	252,83	114,49	0,46	12,08	45,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i> День 2							
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			28,39	22,44	76,99	677,44	

Обед							
21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	33
45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00	304
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего : 93,2	86,14	225,56	113,89	0,35	6,71	48,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1</i> День 3							
Обед	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,30	61,00	41,01
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Гуляш	100\75	12,23	14,58	20,51	262,50	591
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			29,41	27,6	104,09	843,83	

Обед							
20,5	17,5	33,50	4,50	0,01	3,50	0,46	41,01
15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02	679
47,38	24,75	226,63	4,09	0,18	9,21	3990,00	284
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего :110,46	149,35	512,61	124,22	0,64	12,71	3990,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,8	6	22222,01
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	694
	Котлета (мясная)	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			23,99	17,48	87,66	606,8	

Обед							
11,5	7,00	12,00	0,03	0,01	2,50	0,01	22222,01
49,30	37,00	115,460	1,34	0,18	24,22	34,00	694
35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	608
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего:123,21	95,8	265,84	113,25	0,51	27,92	57,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Обед	Салат из белокочанной капусты (до 01,03 ежегодно)	60	0,85	3,05	5,19	51,54	43
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	486
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			<i>32,73</i>	<i>20,47</i>	<i>81,69</i>	<i>692,47</i>	

Обед							
88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00	43
5,83	25,34	44,60	1,330	0,07	0,00	25,20	688
67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01	486
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего : 188,58	132,64	406,22	113,58	0,43	4,43	51,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Обед	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,30	61,00	41,01
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Печень по-строгановски	50/55	17,43	11,64	7,10	162,31	690
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			<i>34,45</i>	<i>24,66</i>	<i>101,40</i>	<i>809,84</i>	

Обед							
20,50	17,50	33,50	3,50	0,01	3,50	0,46	41,01
15,57	81,00	250,20	4,73	0,22	0,00	0,02	679
20,40	16,25	241,17	5,10	6,36	25,61	5,84	690
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего : 83,88	147,85	530,15	124,01	6,83	30,19	6,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
Обед	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	694
	Птица отварная	100	21,10	13,60	00,00	206,25	637
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			23,99	27,30	77,68	706,45	

Обед							
21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68	10
49,30	37,00	115,46	1,34	0,18	24,22	34,00	694
39,00	20,00	105,90	142,00	1,80	0,40	00,00	637
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего :126,76	94,8	282,89	254,92	1,96	35,62	34,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688
	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			26,95	20,1	96,35	797,64	

Обед							
21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	33
5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20	688
35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00	608
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего: 89,33	89,68	205,56	114,01	0,31	6,9	48,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Обед							
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Капуста тушеная	200	3,70	8,64	46,03	284,70	336
	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	637
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			32,43	24,23	92,11	781,75	

Обед							
16,00	9,00	-	2,20	-	10,00	-	338яб
29,28	58,65	159,45	2,31	0,31	42,00	42,00	336
39,00	20,00	143,00	1,80	0,04	0,00	20,00	637
6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	943
0,01	14,1	1,05	35,11	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего: 111,29	113,75	304,13	114,81	0,58	42,00	62,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	34
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	244
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	8
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
Итого за обед			19,73	10,68	91,00	617,83	

Обед							
43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00	187
1,37	16,34	-	0,53	--	-	-	304
12,88	10,00	84,25	0,54	0,05	0,96	3,75	244
6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	1,08	0,00	868
0,01	14,1	1,05	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего : 84,99	74,69	137,26	112,55	0,26	20,5	3,75	