

Утверждаю.
Карпова Т.В.
Директор школы



Примерное меню

на 10 дней
(осенне-зимний период)

МОУ «Торбаевская СОШ»

(ГПД)

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
	Суп картофельный с тушенкой	250	2,34	2,83	16,64	101,25	200
	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			27,07	32,43	122,86	920,99	

Обед							
21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68	10
25,85	31,13	76,80	1,18	0,14	12,00	0,00	200
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 :119,54	123,37	329,63	115,67	0,60	24,08	45,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,70	16,99	148,50	209
	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			35,68	28,14	93,98	825,64	

Обед							
21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00	33
31,90	40,01	129,96	1,61	0,15	12,34	4,95	209
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 :125,10	126,15	355,52	115,5	0,45	19,05	52,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Обед	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,30	61,00	41,01
	Щи из свежей капусты с картофелем, тушенкой	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	679
	Тефтели из печени с рисом	100\100	12,23	14,58	20,51	262,50	284
	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>31,16</i>	<i>32,49</i>	<i>112,58</i>	<i>928,58</i>	

Обед							
20,5	17,5	33,50	4,50	0,01	3,50	0,46	41,01
43,33	22,25	047,63	0,80	0,06	18,46	0,00	187
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 :153,79	171,60	559,64	125,02	0,7	31,17	3990,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Обед	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,8	6	22222,01
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	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			28,38	21,70	100,72	789,8	

Обед							
11,5	7,00	12,00	0,03	0,01	2,50	0,01	22222,01
30,46	28,2	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00	206
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:153,67	124,00	335,58	114,87	0,69	32,57	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
	Суп крестьянский(с курицей)	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	201
	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			38,72	28,01	97,22	840,76	

Обед							
88,00	3,50	50,00	0,10	0,00	0,07	26,00	43
40,09	6,78	43,73	0,38	0,08	0,04	1,28	201
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 :228,67	139,42	450,01	113,96	0,51	4,47	52,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Обед	Икра кабачковая	60	1,00	4,50	4,30	61,00	41,01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	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>37,14</i>	<i>27,50</i>	<i>118,58</i>	<i>914,59</i>	

Обед							
20,50	17,50	33,50	3,50	0,01	3,50	0,46	41,01
24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,00	208
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 :108,48	167,85	596,80	125,10	6,94	38,44	6,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Жиры	Белки	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
Обед	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	10
	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	87
	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			<i>32,60</i>	<i>35,70</i>	<i>92,02</i>	<i>873,65</i>	

Обед							
21,45	20,80	59,95	0,68	0,11	11,00	0,68	10
45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00	87
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 :172,06	142,15	459,52	256,18	2,06	44,73	49,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,18	4,91	125,25	102,50	170
	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			<i>27,31</i>	<i>21,36</i>	<i>216,58</i>	<i>797,64</i>	

Обед							
44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00	170
5,83	25,34	44,60	1,330	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: 112,62	103,39	236,21	114,4	0,44	11,49	48,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Обед							
	Рассольник Петербургский	250	2,00	5,11	16,93	121,75	197
	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			<i>34,03</i>	<i>29,14</i>	<i>99,24</i>	<i>856,5</i>	

Обед							
24,95	26,40	63,30	0,94	0,10	7,54	0,00	197
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	35,1	0,13	0,00	0,00	8
21	12	0,63	75,4	0,1	0,00	0,00	7
Всего:120,24	131,15	367,43	115,95	0,68	49,54	62	

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
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	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
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
	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			21,76	15,85	96,3	697,21	

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
21,34	3,44	-	0,563	-	100,00	-	388
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 :99,93	78,13	133,56	112,933	0,34	119,42	3,75	