

Утверждаю
Директор МБОУ Черноярская СОШ
Е.Н.Кузнецова
31.08.2022г.



**Примерное 10 - дневное меню (обед)
для организации питания обучающихся 12-18 лет
в МБОУ Черноярская СОШ
2022-2023 учебный год
осенне-зимний период**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	112,6	54-6з-2020
	2. Суп картофельный с горохом	250	7,35	4,75	20,35	146,4	54-8с-2020
	3. Котлета из говядины	100	18,22	14,44	16,55	275,1	54-4м-2020
	4. Макароны отварные	200	5,1	7,4	43,7	249,3	54-1г-2020
	5. Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	71	614****
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	84	Пром.
Итого за Обед		890	36,01	37,91	122,28	938,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2							
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с-2020
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	8,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	4. Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	54-8г-2020

	5. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	528***
	7. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	Пром.
Итого за Обед		910	25,21	18,96	108,85	730,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3	1. Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	54-7з-2020
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	17,95	91,23	54-14с-2020
Обед	3. Жаркое по - домашнему	250	25,1	23,2	21,5	403,7	54-9м-2020
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	5. Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Итого за Обед		860	34,1	38,5	96,75	850,03	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
Обед	1. Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	112,6	54-6з-2020
	2. Рассольник ленинградский	250	5,9	7,25	17	141,7	54-3с-2020

	3. Биточек из курицы	100	16,2	4,4	13,45	159,5	54-23м-2020
	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	9	9,3	47,9	300,5	54-4г-2020
	5. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	88	389**
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	90	Пром.
Итого за Обед		890	37,44	32,47	121,83	892,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
Обед	1. Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020
	2. Суп картофельный с горохом	250	6,35	5,75	20,35	166,4	54-8с-2020
	3. Плов с курицей	250	24	10,1	41,5	393,4	54-12м-2020
	4. Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	614****
	5. Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Итого за Обед		860	35,65	26,65	114,55	888,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 6							
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,04	143	54-7з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,3	3,48	23,13	149,5	54-7с-2020
	3. Жаркое по домашнему	250	23,1	24,2	21,5	353,7	54-9м-2020
	4. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	528***

	5.Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	6.Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
	7.Пряники	30	0,44	0,38	6,8	70,71	Пром.
Итого за Обед		890	36,04	38,96	113,67	951,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 7							
Обед	1.Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	2.Щи из свежей капусты вегетарианский	250	1,68	3,9	7,3	71,4	54-13с-2020
	3. Биточек из курицы	100	13,2	4,4	13,45	169,5	54-23м-2020
	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	8	9,3	37,9	318,5	54-4г-2020
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
	Печенье	30	1,35	0,75	16,2	63,5	Пром.
Итого за Обед		940	30,13	24,15	124,85	897,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 8							
Обед	1. Салат из моркови и яблок	100	0,9	8,2	7,2	113,8	54-11з-2020
	2. Рассольник ленинградский	250	5,9	6,25	17	141,7	54-3с-2020
	3.Котлета из говядины	100	18,22	13,44	16,55	285,1	54-4м-2020
	4.Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	259,3	54-1г-2020

	5. Кисель с витаминами "Киселек - Валетек"	200	0	0	18,4	71	614****
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	62	Пром.
Итого за Обед		890	35,16	35,61	122,53	932,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 9							
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,6	54-6з-2020
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,95	91,23	54-14с-2020
	3. Плов с курицей	250	28	10,1	41,5	393,4	54-12м-2020
	4. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	389**
	5. Пряники	30	0,44	0,38	6,8	70,71	Пром.
	6. Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	7. Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Итого за Обед		890	37,74	26,88	110,15	901,04	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 10							
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	54-7з-2020

	2.Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,4	54-8с-202
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	12,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	4. Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Пром.
Итого за Обед		920	31,94	27,82	121,43	858,2	