

Утверждено
 Директор МБОУ «Верховская школа»
 /Г.Н. Ширяевская/
 Приказ № 40/6 от 21.08.2023 г.



Примерное десятидневное меню
 для организации горячего питания (**обед**) обучающихся
 МБОУ «Верховская школа» на 2023 – 2024 уч. год

Возрастная категория – 12-15 лет

Неделя первая, день первый (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 1							
обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,63	98,79	45
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	12,85/ 3,36	14,6/6,89	8,74/9,22	217,83/112,33	200/256
	Свёкла тушёная в молочном соусе	200	5,83	9,63	24,85	203,23	95
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,02	77,25	
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,87	22,9	99,45	
	Хлеб пшеничный	37	2,95	0,78	19,58	88,09	
ИТОГО		835	30,94	36,28	123,25	922,69	

Неделя первая, день второй (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Сырники из творога с повидло	150/20	27,12	5,24	44,16	334,32	154
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,02	77,25	

	Фрукт- банан	140	2,1	0,7	29,4	134,4	
ИТОГО		810	40,42	21,57	147,91	849,5	

Неделя первая, день третий (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед							
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	53
	Кнели из кур с рисом с соусом	100	12,78	14,51	5,91	205,32	208
	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	214	227
	Нарезка из свежих огурцов	50	0,33	0,66	1,78	7,43	15
	Компот из яблок свежих	200	0,16	-	14,99	60,64	282
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,02	77,25	
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,87	22,9	99,45	
ИТОГО		885	30,6	32,17	117,32	859,18	

Неделя первая, день четвёртый (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
обед							
	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	1
	Котлета рыбная (с соусом)	100	9,9	6,7	6,4	130,09	161
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,02	77,25	
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,9	22,5	101,25	

	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО		785	25,00	33,71	125,45	827,93	

Неделя первая, день пятый (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
обед							
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	Блинчики с повидло	170	11,3	17,65	86,1	476,49	304
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,02	77,25	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО		760	20,79	26,77	148,51	846,29	

Неделя вторая, день первый (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 6							
обед							
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747	211
	Нарезка из свежих огурцов	50	0,33	0,66	1,78	7,43	15
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,02	77,25	
ИТОГО		750	42,8	54,13	102,17	1086,06	

Неделя вторая, день второй (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 7							
обед							
	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	запеканка из творога (с вареньем)	200	29,22	12,11	29,1	343,23	141
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,02	77,25	
	Хлеб пшеничный	75	6,0	1,53	38,25	172,1	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	
ИТОГО		925	49,72	25,83	141,18	980,59	

Неделя вторая, день третий (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 8							
обед							
	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	52
	Биточки рыбные (с соусом)	100	9,9	6,7	6,4	130,9	161
	Пюре картофельное	200	4,26	8,08	31,06	214	227
	Зелёный горошек	20	0,6	0,1	1,46	12	
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,02	77,25	
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,87	22,9	99,45	

	Фрукт- банан	100	1,5	0,5	21	96	
ИТОГО		955	28,51	24,24	137,43	876,09	

Неделя вторая, день четвёртый (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 9							
обед							
	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	35
	Котлета мясная с соусом	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,57	227
	Компот из яблок свежих	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,02	77,25	
	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,87	22,9	99,45	
ИТОГО		815	29,26	25,85	123,7	834,82	

Неделя вторая, день пятый (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 10							
обед							
	Салат из свёклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	28
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета рыбная (с соусом)	100	10,68	11,72	5,74	176,75	161
	Рис отварной	200	5,2	6,7	53,7	300,24	224
	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36	293
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	16,02	77,25	

	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,87	22,9	99,45	
ИТОГО		840	27,37	36,3	124,02	930,8	