

Утверждаю

директор МБОУ СОШ с. Преображенка _____ Сухова Р.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет/12 лет и старше 01.09.2022г - 2023г

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 1							
обед	кабачковая икра	60/60	1,6	5,1	6,8	80	
	суп гороховый	200/250	5,6/9,1	3,8/5,2		122,3/162,52	206
	плов из мяса птицы (индейка)	60/130/80/160	20,3/25,38	17/21,25	35,69/44,61	377/471,25	646
	компот из сухофруктов	200/200	0,04		24,76	94,2	859
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
итого за обед							
полдник	булочка творожная	50	10	5,05	40,49	238,46	440
	чай с сахаром	200	0,2		14	280,69	944
итого за полдник			4,234	4,42	65,21	293,14	
день 2							
обед	огурец свежий (соленый) порционный	60/60	0,46	3,65	1,43	40,38	13/17
	суп картофельный с пшеном	200/250	1,74/2,18	2,27/2,84	11,43/14,29	73,2/91,5	204
	капуста тушённая	150/4/180/7	4,7/3,9	7,36,1	12,7/10,6	190,4/158,7	315
	котлета из говядины	60/60	9,34	6,94	9,42	137,26	608
	компот из свежих яблок	200/200	0,16		24	108	868
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	кисель	200	0,034		31,25	125,12	383
	булочка ванильная	50	4,2	4,42	33,96	168,02	467м
итого за полдник			10,2	5,05	54,49	519,15	

день3							
обед	помидор соленый(свежий)	50/50	0,6/1,1	0,1/0,2	0,8/5,2	6,5/24	
	борщ со сметаной	200/4/250/5	1,45/6,21	3,93/8,51	10,02/16,55	82/168,2	170
	гречка с маслом	150/4/180/5	7,46/8,95	5,61/6,73	35,84/43	230,45/276,53	378
	птица отварная	80/80	16,88	10,88		165	637
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	напиток фруктовый	200/200	0,08		19,51	94	864
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	йогурт	100	6,4	6,2	7,4	116	
	пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	137	1026
итого за полдник			9,28	7,37	35,18	253	
день 4							
обед	икра свекольная	60/80	1,41/1,88	2,76/3,68	7,4/9,86	60,06/80,08	126
	рассольник со сметаной	200/5/250/6	1,68/2,1	4,09/5,11	13,27/16,59	96,6/120,75	195
	пюре картофельное	150/4/180/7	3,4/4,08	53,35/64,01	20,52/24,62	152,5/182,9	321м
	рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,78	7,85	6,53	150	486
	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	859
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	плюшка	50	2,11	2,4	16,66	97	474
	кефир	100	2,9	2,5	4	53	
итого за полдник			5,01	4,9	20,66	150	
день 5							
обед	салат из квашеной (свежей) капусты	60/80	1,58/1,75	4,99/4,89	7,66/8,49	83,2/84,75	81
	свекольник со сметаной	200/4/250/5	6,8/4,94	5,9/8,34	15,3/7,21	115,9/123,52	202
	макаронны отварные с маслом	150/3/180/3	5,52/6,62	4,52/5,42	26,45/31,73	168,45/202,14	114
	тефтели из мяса индейки	60/60	8,87	9,83	11,17	171	286м
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	компот из свежих яблок	200/200	0,16		24	108	868
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	вафля/печенье/пряник	30	3,9	10	39	257	
	ряженка	100	5,8	5	8,4	108	
итого за полдник			9,7	15	47,4	365	

день 6							
обед	кабачковая икра	60/80	1,6	5,1	6,8	80	
	щи из свежей капусты	200/250	1,4/1,75	3,91/4,89	6,79/8,49	67,8/84,75	187
	гречка	150/180	7,46/8,95	5,61/6,73	35,84/43	230,45/276,53	378
	гуляш из говядины	60/50	19,72	17,89	4,76	168,2	
	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	859
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	ватрушка с повидлом	50	8,86	15,28	24,98	272	458м
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	960
итого за полдник			12,38	19	50,47	417,2	
день 7							
обед	салат из квашеной (свежей) капусты	60/100	1,58/1,75	4,99/4,89	7,66/8,49	83,2/84,75	81
	суп картофельный с рисом	200/250	1,58/1,98	2,19/2,74	11,66/14,58	72,6/90,75	208
	пюре картофельное	150/4/180/7	3,4/4,08	53,35/64,01	20,52/24,62	152,5/182,9	321м
	биточки рубленые из индейки	60/60	6,9	8,48	9,38	129,9	306м
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	компот из свежих яблок	200/200	0,16		24	108	868
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	вафля/печенье/пряник	30	3,9	10	39	257	
	ряженка	100	5,8	5	8,4	108	
итого за полдник			9,7	15	47,4	365	
день 8							
обед	огурец свежий (соленый) порционный	60/60	0,46	3,65	1,43	40,38	13/17
	борщ со сметаной	200/4/250/5	1,45/6,21	3,93/8,51	10,02/16,55	82/168,2	170
	птица тушеная	60/30	17,92	14,58	5,62	225	301
	рис	150/5/180/6	3,86/5,85	11,42/17,72	38,54/54,18	277,32/406,81	378
	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	859
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	сок плодово-ягодный	180	0,08		19,51	94	
	пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	137	1026
итого за полдник							

день 9							
обед	салат из свеклы	60/80	1/1,66	2,51/4,18	4,91/8,19	46,26/77,1	33
	суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	7,7/9,6	6,6	15,7/19,63	130,1/162,63	216
	овощи тушенные	150/180	3,8/3,2	10,2/8,5	27,5/22,9	182,8/152,3	320
	бефстроганов из отварного мяса	80	17,75	6,22	1,655	93,5	278м
	соус сметанно-луковый	30					800
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	напиток фруктовый	200/200	0,08		19,51	94	864
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	булочка сдобная	50	4,2	4,42	33,96	168,02	1026
	йогурт	100	6,4	6,2	7,4	116	
итого за полдник			10,6	10,62	41,36	284,02	
день 10							
обед	винегрет	60/60	0,82	3,71	5,06	56,88	45
	рассольник со сметаной	200/5/250/6	1,68/2,1	4,09/5,11	13,27/16,59	96,6/120,75	195
	макароны отварные с маслом	150/3/180/3	5,52/6,62	4,52/5,42	26,45/31,73	168,45/202,14	114
	биточки из мяса птицы	75/75	8,63	10,6	11,73	162,38	667
	компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	859
	хлеб	50/75	3,9/4,42	0,7/*0,8	19,3/23,45	104/125,29	
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96	
итого за обед							
полдник	кисель	200	0,034		31,25	125,12	883
	ватрушка с повидлом	50	8,86	15,28	24,98	272	458м
итого за полдник			8,894	15,28	56,23	397,12	