



Примерное 10-ти дневное МЕНЮ
для учащихся 11 лет и старше на 2023 – 2024 учебного года осень зима
МБОУ Кульбаковской сош

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
обед	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	19,00	12,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		885,00	25,59	40,89	124,51	951,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885,00	25,59	40,89	124,51	951,61	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
обед	Свекла отварная	100	1,40	6,02	8,26	92,80	52
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Жаркое по домашнему	200	14,06	33,71	14,50	437,71	259
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,80	377
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА обед:		830,00	24,34	43,37	77,71	902,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830,00	24,34	43,37	77,71	902,02	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	19,00	12,00	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
обед	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,68	14,05	149,05	820,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			27,68	14,05	149,05	820,92	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
	Свекла отварная	100	1,40	6,02	8,26	92,80	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
обед	Тефтели в сметанно томатном соусе	100	6,33	14,65	10,55	202,73	279/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,80	377
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД:			28,95	33,92	121,72	964,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28,95	33,92	121,72	964,56	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	19,00	12,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
обед	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:			21,82	16,47	113,40	677,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,82	16,47	113,40	677,45	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 1							
обед	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	19,00	12,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,80	377
ИТОГО за обед:		885	26,13	39,29	119,45	918,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885,00	26,13	39,29	119,45	918,53	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Свекла отварная	100	1,40	6,02	8,26	92,80	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Рагу из свинины	200	13,35	34,35	19,66	432,00	263
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,80	377
	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
ИТОГО за обед:		905	27,15	46,81	105,46	997,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		905	27,15	46,81	105,46	997,33	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	19,00	12,00	71
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	88
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	13,91	26,73	14,05	352,72	295
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО за обед:		885	28,83	39,46	132,64	981,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885	28,83	39,46	132,64	981,33	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
	Свекла отварная	100	1,40	6,02	8,26	92,80	52
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
обед	Жаркое по домашнему	200	14,06	33,71	14,50	437,71	259
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	28,20	138,00	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Чай с лимоном	180	0,11	0,01	13,68	55,80	377
ИТОГО ЗА ОБЕД:		830	24,34	43,37	77,71	902,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		830,00	24,34	43,37	77,71	902,02	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
	Овощи натуральные свежие	100	0,70	0,10	19,00	12,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229
обед	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	H
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	H
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА ОБЕД:		885	22,12	16,39	102,77	634,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		885,00	22,12	16,39	102,77	634,25	
Среднее значение за период:		8780,00	256,95	334,02	1124,42	8750,02	
		878,00	25,70	33,40	112,44	875,00	