



Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю ЗИМА
для учащихся 11 лет и старше на 2023 – 2024 учебного года
МБОУ

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
обед	Овощи соленные (кап.кваш)	100	1,02		5,20	15,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Сосиски отварная с маслом	100	16,28	31,22	0,16	358,28	243
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	55,86	507
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,80	92,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД:		890,00	29,93	43,64	85,81	905,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		890,00	29,93	43,64	85,81	905,73	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,70	12,10	875,75	101
	вареники ленивые (с творогом)	180	25,49	18,29	23,71	361,72	217
	Напиток "Виташка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	377
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,80	92,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ИТОГО ЗА ОБЕД:		810,00	33,14	22,15	84,37	1548,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810,00	33,14	22,15	84,37	1548,43	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед	Овощи соленные (огурец)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	47,80	303,67	291
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,80	92,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,69	55,86	507
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		810	23,77	15,45	93,4	611,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810,00	23,77	15,45	93,40	611,26	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
обед	Свекла отварная	100	1,40	6,02	8,26	92,80	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,71	16,53	148,50	102
	Тедтели в сметанно томатном соусе	110	6,96	16,11	11,61	223,00	279/331
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
	Компот из смеси сухофруктов (с витам.С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,80	92,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		880	28,93	35,77	130,86	1014,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		880,00	28,93	35,77	130,86	1014,30	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
обед	Овощи соленные (кап.кваш)	100	1,02		5,20	15,00	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
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,80	92,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,32	50,27	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		870	20,51	16,19	76,06	576,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870,00	20,51	16,19	76,06	576,70	

тех. карту

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 1							
обед	Овощи соленые (огурец)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	пельмени	180	17,09	10,08	29,19	276,22	392
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,80	92,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870	24,36	16,06	83,22	625,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	24,36	16,06	83,22	625,22	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Калуста тушеная	100	2,03	3,67	5,30	77,00	139
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	28,40	17,45	118,50	103
	Рагу из птицы	180	13,17	10,94	15,63	213,94	289
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,80	92,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Комлот из смеси суфруктов (с вит.С)	200	0,66	0,08	32,00	132,80	507
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	23,27	43,74	89,90	703,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	23,27	43,74	89,90	703,21	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед	Овощи соленые (кап.кваш)	100	1,02		5,20	15,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	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	40	3,04	0,32	18,80	92,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	сок витаминизированный	180	0,00	0,00	12,00	48,00	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870	27,44	39,13	98,01	892,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	27,44	39,13	98,01	892,31	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
обед	Овощи соленые (огурец)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	71
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Жерков по домашнему	230	16,17	37,77	16,68	503,37	259
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,80	92,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Комлот из смеси сухофруктов (с витам.С)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		820	23,7	41,2	78,58	856,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820,00	23,70	41,20	78,58	856,62	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
обед	Овощи соленые (кап.кваш)	100	1,02		5,20	15,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	мясо тушеное	100	34,92	40,30	6,94	530,40	256
	Каша пшеничная	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	18,80	92,00	Н
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,32	50,27	377
ИТОГО ЗА ОБЕД:		870	49,59	51,19	101,29	1102,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870,00	49,59	51,19	101,29	1102,90	
Среднее значение за период:		8490,00	284,64	324,52	921,50	8836,68	
Среднее значение за период:		849,00	28,46	32,45	92,15	883,67	