



Утверждаю:
 Директор МБОУ Сад-Базовская сош
 «01» Сентября 2023года.
 О.В.Сукач

Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю ОСЕНЬ-ВЕСНА
 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 свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Сосиска 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	234,66	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	30,01	43,84	84,41	912,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		890,00	30,01	43,84	84,41	912,73	

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 "Витошка"	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 свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	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	24,07	15,55	95,5	623,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810,00	24,07	15,55	95,50	623,26	

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
	Тефтели 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
	Комлот 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 свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	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	20,59	16,39	74,66	583,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870,00	20,59	16,39	74,66	583,70	

тех.карты

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 свежие (огурец)	100	0,63	0,10	1,73	10,92	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	24,19	16,06	83,25	626,14	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	24,19	16,06	83,25	626,14	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Капуста тушенная	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 свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82	
	Котлеты рубленные 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	27,52	39,33	96,61	699,31	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870	27,52	39,33	96,61	699,31	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
обед	Овощи свежие (огурец)	100	0,63	0,10	1,73	10,92	71
	Суп картофельный с крупой (рисовой, пшеном, хлопьями овсяными)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101
	Жаркое 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	23,53	41,2	78,61	857,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820,00	23,53	41,20	78,61	857,54	

Прием пищи	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
обед	Овощи свежие (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	мясо тушенное	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	49,67	51,39	99,89	1109,9
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		870,00	49,67	51,39	99,89	1109,90	
Среднее значение за период:		8490,00	284,92	325,42	918,06	8878,52	
		849,00	28,49	32,54	91,81	887,85	