

Примерное 10-дневное циклическое меню обедов для 5 - 11 классов МОУ Котелинская школа на 2022-2023 учебный год
Возрастная категория: 12 - 17 лет


 Директор МОУ Котелинская школа
 Е.В. Дагуткина

УТВЕРЖДАЮ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
Неделя 1 День 1	Суп картофельный с фрикадельками	250г	8,78	11,12	61,56	424	104
	Каша рисовая молочная	200г	6,00	10,85	52,93	334	174
	Чай с сахаром	200г	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб ржаной	50г	20,39	0,7	33,7	143,02	ПР
	Хлеб пшеничный	40г	3,0	0,38	18,4	44,53	ПР
Итого за обед		15г	6,96	8,85	-	108	15
Итого за обед		755г					
День 2	Винегрет	100г	14,03	100,4	72,4	1251	67
	Щи с капустой и картофелем	250г	7,06	19,80	31,61	359	88
	Макароны с котлетой мясной	200/90г	37,73/7	4,46/26	212,8/9	1042/300	202/ТК
	Какао с сахаром	200г	20,39	17,72	87,89	593	382
	Хлеб ржаной	50г	4,34	0,7	33,7	143,02	ПР
Итого за обед		16г	2,06	13,02	47,43	325,44	ПР
Итого за обед		906г					
День 3	Суп гороховый с говядиной тушёной	250г	21,96/15,0	21,08/17,0	66,14/-	593/213,0	102/ПР
	Плов с курицей	200г	12,71	7,85	26,8/-	229/210	291
	Хлеб ржаной	50г	0,4	0,05	33,7	143,02	ПР
	Компот с сахаром	200г	3,31	0,45	160,07	664	349
	Йогурт	95г	3,31	0,45	15,5	85	ПР
Итого за обед		795г					
День 4	Суп с рыбными консервами	250г	3,78	2,97	12,8	98,31	ТК
	Макароны с сосиской	200/56г	4,31/4,70	4,99/7,50	23,77/1,50	157/87,90	203/243

Итого за обед	Чай с сахаром	200г	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб ржаной	50г	2,06	0,7	33,7	143,02	ПП
	Яблоко	100г	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за обед		856г					
День 5	Огурец солёный	60г	12,71/17	7,85/16	0,85	5	70
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250г	10,75	11,35	69,82	473	103
	Каша гречневая с тушёной говядиной	200г	8,85/15	9,55/17	39,86/-	280/213,0	302/ПП
	Кофейный напиток с сахаром	200г	15,83	13,39	79,73	503	379
	Хлеб ржаной	50г	2,17/9,76	6,41/6,21	33,7	143,02	ПП
	Печенье	16г	2,06	13,02	47,43	325,44	ПП
Итого за обед		776г					
Среднее значение за период			817,6г				
Неделя 2 День 1	Суп картофельный с говяжьей тушеной	250г	9,37/15,0	11,31/17,0	67,48/-	456/213,0	97/ПП
	Каша пшеничная молочная	200г	8,64	11,06	54,30	352	173
	Чай с сахаром	200г	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб ржаной	50г	2,06	0,7	33,7	143,02	ПП
	Хлеб пшеничный	40г	3,0	0,38	18,4	44,53	ПП
	Сыр	15г	6,96	8,85	-	108	15
Итого за обед		755г					
День 2	Салат из белокочанной капусты с морковью	100г	13,2	32,49	64,66	604	45
	Суп гороховый с курицей	250г	21,96/17	21,08/16	66,14/-	593/210	102
	Каша гречневая с котлетой рыбной	200/110г	8,85/9,76	9,55/6,21	39,86/11,75	280/142,4	171/ТК
	Хлеб ржаной	50г	2,06	0,7	33,7	143,02	ПП
	Компот с сахаром	200г	3,31	0,45	160,07	664	349
	Печенье	16г	0,74	0,10	47,43	325,44	ПП
Итого за обед		926г					
День 3	Борщ с капустой, картофелем	250г	7,21	19,68	43,73	415	82
	Макароны с сосиской	200/56г	4,31/4,70	4,99/7,50	23,77/1,50	157/87,90	203/243
	Какао с сахаром	200г		17,72	97,89	593	382
	Хлеб ржаной	50г		0,7	33,7	143,02	ПП

Итого за обед	Хлеб пшеничный	40г	3,0	0,38	18,4	44,53	ПП
День 4	Помидор солёный	60г	0,56	0,05	1,75	10	70
	Суп картофельный с фрикадельками	250г	8,78	11,12	61,56	424	104
	Каша гречневая с тушёной говядиной	200г	8,85/15	9,55/17	39,86/-	280/213,0	302/ПП
	Чай с сахаром	200г	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб ржаной	50г	0,56	0,7	33,7	143,02	ПП
Итого за обед		760г					
День 5	Салат овощной	100 г	9,64	60,76	36,46	707	24
	Суп картофельный с крупой и курицей	250г	7,89/17	10,85/16,0	13,45/-	343/210	101
	Картофельное пюре с котлетой мясной	200/90г	2,17	6,41	12,59/9	121/300	128/ТК
	Хлеб ржаной	50г	2,17/7	6,41/26	33,7	143,02	ПП
	Кофейный напиток с сахаром	200г	15,83	13,39	79,73	503	379
Итого за обед	Яблоко	100г	0,40	0,40	9,80	47	338
Итого за обед		990г					
Среднее значение за период		845,4 г					

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М.Могильного и В.А. Тутельяна 2017 г.