



**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ  
для учащихся 11 лет и старше на 2022 – 2023 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							
	Овощи натуральные свежие	50	0.35	0.05	0.95	6.00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.80	4.92	10.93	103.75	82
	Углет:	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
обед	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.90	0.00	18.18	76.32	389
	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
<b>ИТОГО ЗА обед:</b>		<b>835,00</b>	<b>25,54</b>	<b>40,76</b>	<b>95,83</b>	<b>902,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>835,00</b>	<b>25,54</b>	<b>40,76</b>	<b>95,83</b>	<b>902,41</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
	Свекла отварная	50	0.70	3.01	4.13	46.40	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
обед	Кисель из кураги	200	0.80	0.05	29.47	139.14	355
	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
<b>ИТОГО ЗА обед:</b>		<b>800,00</b>	<b>24,33</b>	<b>40,40</b>	<b>89,37</b>	<b>938,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>800,00</b>	<b>24,33</b>	<b>40,40</b>	<b>89,37</b>	<b>938,96</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Плов из птицы	200	16,89	9,87	36,45	302,67	291
обед	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 (витаминизированный)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>855</b>	<b>27,33</b>	<b>14,00</b>	<b>131,00</b>	<b>814,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>855,00</b>	<b>27,33</b>	<b>14,00</b>	<b>131,00</b>	<b>814,92</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
	Свекла отварная	50	0,70	3,01	4,13	46,40	52
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Тертель в сметанно томатном соусе	110	6,96	16,11	11,61	223,00	279/331
обед	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,31	46,37	292,50	302
	Кисель из кураги	180	0,80	0,05	29,47	139,14	355
	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
			<b>845</b>	<b>29,57</b>	<b>32,41</b>	<b>134,44</b>	<b>1021,77</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>845,00</b>	<b>29,57</b>	<b>32,41</b>	<b>134,44</b>	<b>1021,77</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,10	1,90	11,00	71
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Рыба тушеная 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	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>		<b>835</b>	<b>21,67</b>	<b>16,47</b>	<b>96,30</b>	<b>676,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>835,00</b>	<b>21,67</b>	<b>16,47</b>	<b>96,30</b>	<b>676,45</b>	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 1							
	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	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
обед	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
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	<b>26,27</b>	<b>39,31</b>	<b>116,53</b>	<b>976,25</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>835,00</b>	<b>26,27</b>	<b>39,31</b>	<b>116,53</b>	<b>976,25</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
	Свекла отварная	50	0,70	3,01	4,13	46,40	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
обед	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
	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	355
	Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	338
<b>Итого за обед:</b>	<b>875</b>	<b>27,23</b>	<b>43,85</b>	<b>120,40</b>	<b>1049,73</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>875</b>	<b>27,23</b>	<b>43,85</b>	<b>120,40</b>	<b>1049,73</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,10	1,90	11,00	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
обед	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
	<b>Итого за обед:</b>	<b>835</b>	<b>28,68</b>	<b>39,46</b>	<b>115,54</b>	<b>980,33</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>835</b>	<b>28,68</b>	<b>39,46</b>	<b>115,54</b>	<b>980,33</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
	Свекла отварная	50	0,70	3,01	4,13	46,40	52
обед	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
	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
	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	355
	<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>24,42</b>	<b>40,41</b>	<b>92,65</b>	<b>954,42</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>800,00</b>	<b>24,42</b>	<b>40,41</b>	<b>92,65</b>	<b>954,42</b>		

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,89	2,84	17,46	118,25	103
	Тертые в сметанно-томатном соусе	110	6,96	16,11	11,61	223,00	279331
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
	<b>Итого за обед:</b>	<b>845</b>	<b>19,87</b>	<b>25,42</b>	<b>99,06</b>	<b>760,75</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>8360,00</b>	<b>19,87</b>	<b>25,42</b>	<b>99,06</b>	<b>760,75</b>	
	Среднее значение за период:	836,00	25,49	33,25	109,11	907,60	