

Утверждаю



Директор МБОУ «Поселковская средняя школа №2»:

Е.И.Душкина

« 7 » ноября 2022 г.

Примерное десятидневное меню

для обучающихся

МБОУ «Поселковская средняя школа №2»

Атяшевского муниципального района Республики Мордовия

на осенне-зимний период

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СРЕДА						
День третий						
	Завтрак					
204	Макароны отварные с сыром и маслом	200	16.54	11.33	70.72	522.704
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75
	Батон	30	2.25	1.02	15.18	78.3
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	Фрукт	100	0	0	14	59
	ИТОГО:		27.81	22.83	115.42	849.664
	Обед					
43	Салат из капусты с зеленым горошком	100	0.71	7.17	17.8	76.5
88	Щи куриные из свежей капусты со сметаной	250	1.99	6.32	8.41	198
304	Рис отварной	200	11.62	19.48	100	596.94
105	Фрикадельки мясные	100	10.1	9.04	1.35	126.86
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	4.2	20.54	110.7
	ИТОГО:		31.82	47.49	165.85	1267.1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59.63	70.32	281.27	2116.764

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
СРЕДА						
День третий						
	Завтрак					
	ИТОГО:		0	0	0	0
	Обед					
43	Салат из капусты с зеленым горошком	100	0.71	7.17	17.8	76.5
88	Щи куриные из свежей капусты со сметаной	300	2.38	7.584	10.092	237.6
304	Рис отварной	200	11.62	19.48	100	596.94
288	Фрикадельки	100	13.98	15.67	18.29	269.33
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
379	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	4.2	20.54	110.7
	ИТОГО:		36.09	55.384	184.47	1449.17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.09	55.384	184.47	1449.17

(для детей 7-11 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Четверг						
День четвертый						
	Завтрак					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4	2.96	24.26	133.64
15	Сыр порционный	15	3.48	4.43	0	54.6
	Батон	40	2.25	1.02	15.18	78.3
874	Кисель	200	0.2	0	32.6	132
	Фрукт	200	6.4	4	10.6	106
	ИТОГО:		16.33	12.41	82.64	504.54
	Обед					
203	Икра Домашняя	100	1.13	6.19	4.72	79.1
82	Борщ со сметаной	250	1.99	6.24	11.43	119.06
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
374	Рыба тушеная	100	14.35	5.03	6.02	146.2
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	ИТОГО:		36.17	54.44	62.92	965.16
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.5	66.85	145.56	1469.7

(для детей 11-17 лет)

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Четверг						
День четвертый						
	Завтрак					
	ИТОГО:		0	0	0	0
	Обед					
203	Икра Домашняя	100	1.13	6.19	4.72	79.1
82	Борщ со сметаной	300	2.38	7.48	13.716	142.87
312	Картофельное пюре	200	4.68	33.42	7.58	348.04
374	Рыба тушеная	100	14.35	5.03	6.02	146.2
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	ИТОГО:		36.56	55.68	65.206	988.97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.56	55.68	65.206	988.97

(для детей 7-11 лет)

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			есякая ценность
			Б	Ж	У	
СРЕДА						
День восьмой						
	Завтрак					
94	Суп молочный с пшен	200	4.82	1.02	16.83	132.4
14	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75
	Батон	40	2.25	1.02	15.18	78.3
377	Чай с лимоном	200	9.02	2.28	15.42	114.66
	Фрукт	100	0	0	14	59
	ИТОГО:		16.09	12.52	61.53	459.36
Обед						
43	Салат из капусты с зе	100	0.71	7.17	17.8	76.5
88	Щи куриные из свежей	250	1.99	6.32	8.41	198
278	Тефтели мясные	90	7.86	7.98	9.32	140.98
204	Макароны отварные с	200	16.54	11.33	70.72	522.7
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
382	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	218.98
	ИТОГО:		37.82	39.84	162.42	1315.3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53.91	52.36	223.95	1774.6

(для детей 11-17 лет)

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			есякая ценность
			Б	Ж	У	
СРЕДА						
День восьмой						
	Завтрак					
	ИТОГО:		0	0	0	0
Обед						
43	Салат из капусты с зе	100	0.71	7.17	17.8	76.5
88	Щи куриные из свежей	300	2.38	7.584	10.092	237.6
278	Тефтели мясные	90	7.86	7.98	9.32	140.98
204	Макароны отварные с	200	16.54	11.33	70.72	522.7
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
382	Какао с молоком	200	5.72	5.76	38.42	218.98
	ИТОГО:		38.21	41.104	164.1	1354.9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38.21	41.104	164.1	1354.9

(для детей 7-11 лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ПЯТНИЦА						
День десятый						
	Завтрак					
168	Каша манная	200	4.52	4.07	35.46	197
	Молоко сгущенное вар	10	1	1	5	32
	Батон	40	2.25	1.02	15.18	78.3
382	Какао	200	5.72	5.76	38.42	218.98
	Кондитерское изделие	50	2.7	9.7	20.25	178.2
	ИТОГО:		16.19	21.55	114.31	704.48
	Обед					
71	Винегрет	100	1.65	12.54	15.1	114.61
206	Суп гороховый с курице	250	5.49	5.28	16.33	134.75
268	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.7	228.75
302	Гречка отварная	200	8.4	2.6	42	216
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
859	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	22.3	110
	ИТОГО:		36.29	33.45	129.18	962.21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52.48	55	243.49	1666.7

(для детей 11-17 лет)

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая
			Б	Ж	У	
ПЯТНИЦА						
День десятый						
	Завтрак					
	ИТОГО:		0	0	0	0
	Обед					
71	Винегрет	100	1.65	12.54	15.1	114.61
206	Суп гороховый с курице	300	6.59	6.24	18.66	161.8
268	Котлета мясная	100	15.55	11.55	15.7	228.75
302	Гречка отварная	200	8.4	2.6	42	216
	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.48	1.05	72.4
859	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	22.3	110
	ИТОГО:		37.39	34.41	131.51	989.26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37.39	34.41	131.51	989.26