



Утверждаю :

И.о. директора МБОУ Новоандриановской сош

М.А.Збарская

« 01 » сентября 2023 года.

**Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю
для учащихся 11 лет и старше на 2 полугодие 2023 – 2024 учебного года
МБОУ Новоандриановской сош**

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 день 1							
обед	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	389
	Хлеб пшеничный	60	6,84	0,72	42,24	207,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		820,00	47,51	43,10	151,33	1253,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820,00	47,51	43,10	151,33	1253,59	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Свекла отварная	100	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
	Пельмени	200	21,10	12,45	36,50	341,00	395
	чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,5	51,24	377
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		800,00	30,01	18,98	95,16	731,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800,00	30,01	18,98	95,16	731,37	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед	Овощи натуральные свежие/соленые	100	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
	Хлеб пшеничный	50	5,70	0,60	35,20	172,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,98	Н
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА обед:		810	27,91	13,77	119,59	787,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810,00	27,91	13,77	119,59	787,92	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25	102
	Овощи натуральные свежие/соленые	50	0,18	0,03	0,48	3,00	71
	Тефтели в сметанно-томатном соусе	100	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 (витаминизированный)	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
	Хлеб пшеничный	40	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		820	29,05	29,47	132,00	967,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820,00	29,05	29,47	132,00	967,25	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Сельдь слабо соленая	100	10,12	13,38	3,28	174,00	76
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,50	51,24	377
ИТОГО ЗА обед:		800	20,89	24,72	78,57	666,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800,00	20,89	24,72	78,57	666,17	

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 натуральные свежие/соленые	50	0,18	0,03	0,48	3,00	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
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,58	5,41	46,62	265,50	302
	Хлеб пшеничный	40	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 с добавлением витамина С	180	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА обед:		820	25,92	39,26	115,58	970,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820,00	25,92	39,26	115,58	970,25	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Н
	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
	Хлеб пшеничный	50	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 с добавлением	180	0,60	0,08	0,08	119,52	349
ИТОГО ЗА обед:		800	25,14	40,76	72,40	919,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	25,14	40,76	72,40	919,25	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед	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
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	13,5	51,24	377
ИТОГО ЗА обед:		800	27,53	39,28	98,33	901,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800	27,53	39,28	98,33	901,05	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 4							
обед	Овощи натуральные свежие/соленые	100	0,70	3,01	4,13	46,40	71
	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	40	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,50	51,24	355
ИТОГО ЗА обед:		800	23,53	40,35	73,40	851,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800,00	23,53	40,35	73,40	851,06	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
обед	Овощи натуральные свежие/соленые	45	0,16	0,03	0,43	2,70	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	103
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,57	5,70	1,90	105,80	229
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	312
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	Н
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,44	25,85	126,50	Н
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА обед:		825	24,13	14,96	88,40	637,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		825,00	24,13	14,96	88,40	637,55	
Среднее значение за период:		8095,00	281,62	304,65	1024,76	8685,46	
		809,50	28,16	30,47	102,48	868,55	