



**Примерное 10-ти дневное МЕНЮ
для учащихся 11 лет и старше на 1 полугодие 2024 – 2025 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	суп из овощей	250	2,20	4,20	12,80	104,00	69
	Гуляш	100	15,67	10,25	2,20	163,96	260
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,94	36,55	234,86	203
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	180	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:		800,00	52,94	24,44	152,51	1108,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800,00	52,94	24,44	152,51	1108,80	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Салат из свеклы	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	200	0,00	0,00	15	56,93	377
	Хлеб пшеничный	30	3,42	0,36	21,15	103,50	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,98	Н
ИТОГО ЗА обед:		810,00	28,87	18,86	89,61	702,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810,00	28,87	18,86	89,61	702,56	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 3							
обед	Суп картофельный с клецками	250	0,35	2,70	0,78	33,10	54
	Оладьи из печени со сметанным соусом	100	17,23	24,87	8,07	344,55	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,75	6,21	41,06	246,91	203
	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,00	0,00	19,96	75,82	349
	Хлеб пшеничный	50	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:		800	12,78	9,61	90,48	539,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800,00	12,78	9,61	90,48	539,81	

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	0,35	0,05	0,95	6,00	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,98	3,25	21,10	189,42	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	30,20	14,18	123,23	859,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810,00	30,20	14,18	123,23	859,09	

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	9,11	12,04	2,95	156,60	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	19,88	23,38	78,24	648,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800,00	19,88	23,38	78,24	648,77	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 день 1							
обед							71
	Суп картофельный с бобовыми	250	1,80	4,92	10,93	103,75	82
	Тефтели 2-й вариант, соус сметанный с томатом	100	10,64	28,19	10,55	309,00	279/331
	Каша рассыпчатая гречневая	180	0,06	2,88	0,12	26,62	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
	Кампот из смеси сухофруктов с добавлением витамина С	200	0,60	0,08	28,81	119,52	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		800	18,40	36,73	76,74	731,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800,00	18,40	36,73	76,74	731,37	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 2							
обед	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Рагу овощное из птицы	200	19,63	25,21	19,88	385,43	309
	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
	Чай с сахаром	200	0,60	0,08	0,08	119,52	349
ИТОГО ЗА ОБЕД:		810	32,46	37,31	71,18	919,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		810	32,46	37,31	71,18	919,58	

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	Суп картофельный с лапшой домашней	250	3,40	2,80	21,40	131,00	140
	Гуляш	100	15,67	10,25	2,20	163,96	260
	Каша рассыпчатая пшеничная	200	9,48	6,75	3,24	18,40	302
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	28,20	138,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	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:		820	25,87	13,97	66,26	576,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		820,00	25,87	13,97	66,26	576,16	

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
день 5							
обед	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
	Чай с сахаром	200	0,90	0,00	18,18	76,32	389
ИТОГО ЗА обед:		800	24,13	14,96	88,40	637,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		800,00	24,13	14,96	88,40	637,55	
Среднее значение за период:		8050,00	273,06	232,72	934,98	7624,74	
		805,00	27,31	23,27	93,50	762,47	