

Директор МБОУ «Демушкинская СШ»

В.Б. Подосинникова

2023 г.



**Меню приготавливаемых блюд  
для организации питания обучающихся  
МБОУ «Демушкинская СШ»  
с 12 до 18 лет.**

СЕЗОН: осенне-зимний

№ рец. по сборни ку 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1-й день понедельник						
<b>Завтрак</b>						
181	Каша манная молочная	250	2.77	4.87	19.25	132.27
382	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0.38	18.4	89.06
	<b>Итого</b>		<b>5.84</b>	<b>5.27</b>	<b>52.65</b>	<b>281.33</b>
<b>Обед</b>						
71	Салат из свежих огурцов	60	0,42	3.65	1,14	40.38
102	Суп картофельный с горохом и курицей	250/12.5	5.5	5,22	16.33	134.75
289	Рагу овощное с курицей	50/125	12,56	11,72	15,2	217
349	Компот из смеси сухофруктов	250	0,82	1	40.02	166
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>25.95</b>	<b>22,64</b>	<b>114,44</b>	<b>767.83</b>
<b>Полдник</b>						
389	Сок	200	2	0.2	5.8	68.2
448	Вафли	40	1.1	1.3	30.9	141.6
	<b>Итого</b>		<b>3.1</b>	<b>1.5</b>	<b>36.7</b>	<b>177.6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>35.05</b>	<b>26.02</b>	<b>198.49</b>	<b>1224.76</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
2-й день вторник						
<b>Завтрак</b>						
210	Омлет натуральный	150	15,14	г	2,7	223,58
379	Кофейный напиток с молоком	250	3.95	3.35	19.92	125.75
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	<b>Итого</b>		<b>22.25</b>	<b>43.6</b>	<b>42.12</b>	<b>448.93</b>
<b>Обед</b>						
ТК	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,52	3.07	1.57	35.88
82	Борщ с птицей и сметаной	250/12,5/10	4,24	6,04	8,75	113,5
291	Плов из курицы	50/125	21.17	13.07	44.67	267.17
382	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>32,65</b>	<b>23.25</b>	<b>111.74</b>	<b>686,25</b>
<b>Полдник</b>						
ПР	Йогурт	125	2,8	2.5	23.72	93.7
382	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
452	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.6
	<b>Итого</b>		<b>5.37</b>	<b>6.42</b>	<b>60.7</b>	<b>321.6</b>
	<b>Итого за день</b>					<b>1135.18</b>

№ рец. по сборни ку 2015 г		Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
3-й день среда						
<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая геркулесовая	250	10.2	12.3	44.5	330
382	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	<b>Итого</b>		<b>13.17</b>	<b>13.42</b>	<b>79</b>	<b>489.6</b>
<b>Обед</b>						
ТК	Салат из моркови с яблоком	100	0,8	1,4	2,3	24,9
82	Суп с макаронными изделиями и курицей	250/12.5	4,24	6,04	8,75	133,5
260	Гуляш из кур грудки	80/30	20,49	11,16	2,57	212.25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
ТК	Чай с лимоном	200/7	0,13	0.2	15.2	62
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>40,91</b>	<b>25,94</b>	<b>109.21</b>	<b>886,10</b>
<b>Полдник</b>						
223	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150/20	24	18	25.7	378.3
382	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
	Итого		<b>24.07</b>	<b>18.02</b>	<b>40.07</b>	<b>438.3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>78,15</b>	<b>57.38</b>	<b>228,28</b>	<b>1859.00</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
4-й день четверг						
<b>Завтрак</b>						
204	Макароны отв. с сыром	150/10	2	8.5	53.04	326.69
382	Какао с молоком.	200	4,08	3,54	14,97	98,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	<b>Итого</b>		<b>8.98</b>	<b>13.14</b>	<b>87.51</b>	<b>524.89</b>
<b>Обед</b>						
71	Салат из свёклы с горошком	60	1	6.3	26.3	72.31
88	Щи из свежей капусты с курицей со сметаной	250/12,5/10	3.00	5.2	7.00	135.5
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
388	Чай с сахаром	250	0,68	0,28	15,77	68,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>24,14</b>	<b>22,58</b>	<b>115,06</b>	<b>727,96</b>
<b>Полдник</b>						
275	Яйцо варёное	70	6.8	6.9	0.42	94.5
379	Кисель фруктовый	200	0.1	-	29.2	110.4
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4
	<b>Итого</b>		<b>13.35</b>	<b>21.14</b>	<b>48.51</b>	<b>442.2</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,47</b>	<b>56,86</b>	<b>251,08</b>	<b>2219,94</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
5-й день пятница						
<b>Завтрак</b>						
182	Каша пшённая жидкая молочная с маслом сливочным	250/10	7.27	6.85	23.21	183.5
376	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	9,98	60
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	<b>Итого</b>		<b>10.24</b>	<b>7.97</b>	<b>52.69</b>	<b>323.1</b>
<b>Обед</b>						
39	Салат овощной с кукурузой.	60	3.2	6.36	23.72	98.52
82	Суп рисовый с курицей	250	1.98	2.74	14.58	90.75
260	Биточек куриный	80	13.89	9.71	12.93	228,8
302	Макароны отварные со сливочным маслом	150/10	5,6	11,77	26,57	234.45
342	Компот из свежих яблок.	250	0,18	0,20	19.2	94.00
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>31,5</b>	<b>31,83</b>	<b>138,75</b>	<b>956,22</b>
<b>Полдник</b>						
251	Ряженка	200	5.8	5	8.4	108
603	Пряники	50	3.84	3.06	48.75	237.9
	<b>Итого</b>		<b>9.64</b>	<b>8.06</b>	<b>57.15</b>	<b>345.9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50.48</b>	<b>59.36</b>	<b>299.79</b>	<b>1625,22</b>
№ рец. по	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность

сборни ку 2015 г			Б	Ж	У	(ккал)
1	2	3	4	5	6	7
6-й день понедельник						
<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая молочная маслом	210/5	3.09	4.07	36.98	197.00
376	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	9,98	40
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	<b>Итого</b>		<b>6.06</b>	<b>5.19</b>	<b>71.65</b>	<b>336.6</b>
<b>Обед</b>						
62	Салат из свёклы с яблоком	100	0,74	0,05	6,88	49,02
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	250	3,18	2,27	9,69	75,8
349	Компот из смеси сухофруктов	250	0,66	0,09	27,02	112,8
260	Гуляш из курицы	50	12.55	12.66	4.01	182.25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
	<b>Итого</b>		<b>32.38</b>	<b>22.66</b>	<b>127,99</b>	<b>873.32</b>
<b>Полдник</b>						
	Йогурт	125	2.8	2,5	23.72	93.7
376	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	9,98	40
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	<b>Итого</b>		<b>23.79</b>	<b>17.02</b>	<b>53.2</b>	<b>655.6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62.07</b>	<b>44.62</b>	<b>247.57</b>	<b>1865,52</b>
№ рец. по сборни ку	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

2015 г						
1	2	3	4	5	6	7
7-й день вторник						
<b>Завтрак</b>						
213	Яйцо варёное	60	7.62	6.9	0.42	94.5
376	Какао на молоке	200	0,07	0,02	9,98	40
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	<b>Итого</b>		<b>10.59</b>	<b>8.02</b>	<b>29.99</b>	<b>234.1</b>
<b>Обед</b>						
ТК	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88
82	Суп с макаронными изделиями и курицей	250	2,24	6,04	8,75	133,5
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
ТК	Котлета мясная	100	13,7	13,2	1,4	183,2
376	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	9,98	40
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5,2	0,5	32	159,9
	<b>Итого</b>		<b>26,24</b>	<b>28.18</b>	<b>83.89</b>	<b>739.53</b>
<b>Полдник</b>						
251	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	4.86	5	21.96	158
	Пряник	50	3.84	3.06	48.75	237.9
	<b>Итого</b>		<b>8.4</b>	<b>8.06</b>	<b>70.71</b>	<b>395.9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48.15</b>	<b>48.52</b>	<b>216.04</b>	<b>1378.53</b>



№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
8-й день среда						
<b>Завтрак</b>						
185	Каша гречневая молочная	200	9.7	6.5	35.4	225.7
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
376	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	9,98	40
	<b>Итого</b>		<b>12.67</b>	<b>7.62</b>	<b>63.98</b>	<b>365.3</b>
<b>Обед</b>						
50	Салат из свеклы с яблоком	100	0.86	3.65	10.6	86.41
96	Рассольник ленинградский с говядиной	200/6	3,11	5,07	9,58	101
260	Гуляш из куриного филе	50	12.55	12.99	4.01	182.25
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
	Чай с лимоном	200	0,13	0,2	15.2	62
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>28.82</b>	<b>27.48</b>	<b>107.59</b>	<b>809.00</b>
<b>Полдник</b>						
	Оладьи со сгущ молоком	150/20	12.8	13.1	76.3	474
376	Чай с сахарм	200	0.07	0.02	9.98	40
	<b>Итого</b>		<b>12.93</b>	<b>13.3</b>	<b>86.28</b>	<b>514</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54.39</b>	<b>48.80</b>	<b>257.55</b>	<b>1688.21</b>

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9-й день четверг						
<b>Завтрак</b>						
93	Вермишель молочная	200	5.7	6.1	19	144.8
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
376	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	9,98	40
	<b>Итого</b>		<b>8.67</b>	<b>7.22</b>	<b>48.48</b>	<b>284.4</b>
<b>Обед</b>						
71	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.59	6.15	3.73	74.2
	Суп крестьянский с крупой пшённой	250	2.25	5.25	13.75	112.50
ТК	Биточки рыбные	100	13,7	13,2	1,4	183,2
ТК	Рис отварной с овощами	150	2	4,1	35,2	185,7
349	Компот из смеси сухофруктов .	200	0,66	0,09	27,02	112,8
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>25.64</b>	<b>29.73</b>	<b>116.54</b>	<b>838.2</b>
<b>Полдник</b>						
251	Йогурт питьевой	200	5.22	5.76	7.2	106.2
510	Сухарики	40	3.4	4.24	28.52	158.8
	<b>Итого</b>		<b>8.62</b>	<b>10</b>	<b>35.72</b>	<b>265</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>42.93</b>	<b>46.95</b>	<b>200.74</b>	<b>1387.6</b>

№ рец. по сборник У 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
10-й день пятница						
<b>Завтрак</b>						
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	2,7	223,58
379	Кофейный напиток с молоком	250	3.95	3.35	19.92	125.75
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	<b>Итого</b>		<b>22.25</b>	<b>43.6</b>	<b>42.12</b>	<b>448.93</b>
<b>Обед</b>						
ТК	Салат «Витаминный»	100	1.03	7.13	2,19	76.81
82	Борщ с капустой и картофелем, и сметаной	250/10	2,94	4,94	12,74	102.5
260	Гуляш из курицы	50	12.55	12.99	4.01	182.25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8
ПР	Хлеб ржаной	65	5.2	0,5	32	159.9
	<b>Итого</b>		<b>30.28</b>	<b>32.71</b>	<b>124.24</b>	<b>905.81</b>
<b>Полдник</b>						
421	Макароны запеч.с сыром	180	9.67	10.19	41.36	281.3
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6
	Фрукт свежий	100				
	<b>Итого</b>		<b>10.59</b>	<b>8.02</b>	<b>29.99</b>	<b>234.1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>63.12</b>	<b>84.33</b>	<b>196.35</b>	<b>1588.84</b>