

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Демушкинская СШ»
В.Б. Подосинникова
«*В.Б. Подосинникова*» 2023 г.
ИН 62180
ОПН 1026201404514

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

СЕЗОН: осенне-зимний

№ рец. по сборн ику 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						
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200	2.77	4.87	19.25	132.27
382	Чай с сахаром и лимоном	200	0.07	0.02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	0.38	18.4	99
	Итого		5.84	5.27	52.65	281.33
Обед						
71	Салат из огурцов	60	0,42	3.65	1,14	40.38
93	Суп картофельный с вермишелью	250	5.5	5,22	16.33	134.75
298	Рагу овощное со свининой	200	14,12	9,04	20,36	219
868	Компот из сухофруктов	200	0,82	1	40.02	94.2
ПР	Хлеб ржаной	50	5.2	0,5	32	129
	Итого		25.95	22,64	114,44	767.83

№ рец. по сборн ику 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						
Завтрак						
210	Омлет натуральный	150	15,14	т	2,7	223,58
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.95	3.35	19.92	125.75
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	19,5	99,6
	Итого		22.25	43.6	42.12	448.93
Обед						
46	Салат из моркови с сахаром	60	0,52	3.07	1.57	35.88
206	Суп гороховый	250	5,66	5,46	26,16	168,88
260	Тефтели с рисом и мясом кур	100	12,44	9,24	12,56	183
868	Компот из сухофруктов	200	0.07	0.02	15	60
ПР	Хлеб ржаной	50	5.2	0,5	32	129
	Итого		32,65	23.25	111.74	686,25

№ рец. по сборн ику 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						
Завтрак						
168	Каша геркулесовая	200	10.2	12.3	44.5	330
382	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	19,5	99
	Итого		13.17	13.42	79	489.6
Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,8	1,4	2,3	24,9
82	Щи со сметаной	250/10	4,24	6,04	8,75	133,5
260	Гуляш из куриной грудки	100	20,49	11,16	2,57	212.25
302	Макаронны отварные	150	8,6	6,09	38,64	243,75
868	Компот из сухофруктов	200	0,13	0.2	15.2	94,2
ПР	Хлеб ржаной	50	5.2	0,5	32	129
	Итого		40,91	25,94	109.21	886,10

№ рец. по сборн ику 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						
Завтрак						
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	30	2,9	1,1	19,5	99
	Итого		8.98	13.14	87.51	524.89
Обед						
71	Салат «Витаминный»	60	1	6.3	26.3	72.31
204	Свекольник	250	1,95	6,33	10,05	104
229	Котлета рыбная	100	9,75	4,95	3,8	105
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25
868	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	15,77	94,2
ПР	Хлеб ржаной	50	5.2	0,5	32	129
	Итого		24,14	22,58	115,06	727,96

№ рец. по сборн ику 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						
Завтрак						
182	Вермишель молочная	200	7,27	6,85	23,21	125,75
376	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	9,98	60
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	19,5	99
	Итого		10,24	7,97	52,69	323,1
Обед						
39	Салат из свежих овощей	60	3,2	6,36	23,72	98,52
82	Рассольник «Ленинградский»	250	1,98	2,74	14,58	90,75
260	Каша гречневая	150	13,89	9,71	12,93	228,8
305	Котлета «Домашняя»	100	13,7	13,2	1,4	183,2
868	Компот из сухофруктов.	200	0,18	0,20	19,2	94,00
ПР	Хлеб ржаной	50	5,2	0,5	32	129
	Итого		31,5	31,83	138,75	956,22

№ рец. по сборн ику 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
6-й день понедельник						
Завтрак						
181	Каша манная молочная	200	3,09	4,07	36,98	125,75
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	9,98	58
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	19,5	99
	Итого		6.06	5.19	71.65	336.6
Обед						
43	Салат из свежей капусты	60	0,74	0,05	6,88	49,02
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	250	3,18	2,27	9,69	75,8
302	Плов с мясом кур	200	8,6	6,09	38,64	243,75
868	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	94,2
ПР	Хлеб ржаной	50	5,2	0,5	32	129
	Итого		32.38	22.66	127,99	873.32

№ рец. по сборн ику 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
7-й день вторник						
Завтрак						
213	Яйцо варёное	60	7.62	6.9	0.42	94,5
376	Какао на молоке	200	0,07	0,02	9,98	125,75
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	19,5	108,4
	Итого		10,59	8,02	29,99	234.1
Обед						
46	Салат из моркови с сахаром	60	0,52	3.07	1.57	35.88
82	Борщ со сметаной	250/10	2.24	6,04	8.75	133.5
302	Макароны отварные	150	8,6	6,09	38,64	243,75
260	Гуляш с мясом кур	100	20,49	11,16	2,57	212,25
868	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	9,98	94,2
ПР	Хлеб ржаной	50	5.2	0,5	32	129
	Итого		26,24	28.18	83.89	739.53

№ реп. по сборн ику 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						
Завтрак						
185	Каша рисовая молочная	200	9.7	6.5	35.4	225.7
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	19,5	108,4
376	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	9,98	28
	Итого		12.67	7.62	63.98	365.3
Обед						
50	Огурец солёный порционно	60	0.57	2,42	1,61	47
96	Рассольник «Ленинградский»	250	3,11	5,07	9,58	120,75
309	Жаркое по-домашнему	200	13,7	31	26,9	442
868	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,2	15.2	94,2
ПР	Хлеб ржаной	50	5.2	0,5	32	129
	Итого		28.82	27.48	107.59	809.00

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность
-----------	-----------------------------------	-----------------	----------------------	----------------------------

по сборн ику 2015 г						(ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9-й день четверг						
Завтрак						
93	Каша пшённая молочная	200	5.7	6.1	19	144.8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	19,5	99
376	Чай с сахаром.	200	0,07	0,02	9,98	40
	Итого		8.67	7.22	48.48	284.4
Обед						
45	Винегрет	60	0.59	6.15	3.73	54,96
201	Суп « Крестьянский» с мясом кур	250	2.25	5.25	13.75	112.50
260	Каша гречневая	150	13,7	13,2	1,4	230,45
305	Котлета «Домашняя»	100	13,7	13,2	1,4	183,2
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	94,2
ПР	Хлеб ржаной	50	5.2	0,5	32	129
	Итого		25.64	29.73	116.54	838.2

№ рец. по сборн ику 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						
Завтрак						
210	Макароны отварные с сыром	200	15,14	16,9	2,7	223,58
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.95	3.35	19.92	125.75
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,9	1,1	19,5	99
	Итого		22.25	43.6	42.12	448.93
Обед						
41	Салат «Витаминный»	60	1.03	7.13	2,19	76.81
82	Суп гороховый	250	2,94	4,94	12.74	102.5
302	Голубцы ленивые	200	14,2	9,04	20,26	219
868	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	29,2	94,2
ПР	Хлеб ржаной	50	5,2	0,5	32	129
	Итого		30,28	32,71	124,24	905,81