

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
 ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССОВ

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Мясо тушеное	100	11,89	16,52	2,35	210	256
Каша гречневая вязкая	200	5,55	6,01	25,01	176	510
Напиток из ягод	200	0,12	0,05	22,42	92	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		26,1	26,7	90,8	711	

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,91	3,71	14,11	104	132
Шницели с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Макаронные изделия отварные	200	6,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром	200	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		22,9	19,44	111,99	705	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Суп-лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Кнели из индейки с соусом	110	18,18	4,5	7,62	149	886
Сложный овощной гарнир (пюре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная)	150/30	5,22	13,14	25,56	241	акт
Компот из смеси сухофруктов	200	5,4	0,05	26,81	111	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		34,93	22,37	99,56	725	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и гренками	200	1,57	6,47	11,8	105	110
Рыба, тушеная в томате с овощами	110	12,29	5,7	5,2	146	374
Рис припущенный	200	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток из ягод	200	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		22,16	18,16	111,07	713	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп из овощей со сметаной	200	1,66	3,63	9,16	88	132
Жаркое по-домашнему из мяса птицы	290	30,35	13,46	26,06	401	акт
Компот из ягод	200	0,14	0,04	23,28	95	342
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		35,93	17,9	83,87	705	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ ПОНЕДЕЛЬНИК
 СЕЗОН: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

Суп картофельный с фасолью	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Фрикадельки с соусом	110	8,92	10,44	12,27	229	469
Каша пшеничная вязкая	200	5,08	6,01	29,11	191	Табл 4
Чай с сахаром	200	0,18	0,02	13,54	55	685
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		22,72	20,59	95,94	708	

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп картофельный с горохом	200	4,76	3,35	15,65	112	139
Чахохбили	100	11,8	7,23	5,16	161	акт
Макаронные изделия отварные	200	6,98	5,39	44,5	255	516
Чай с сахаром и лимоном	200	0,23	0,02	13,72	57	686
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		27,55	16,76	104,4	706	

ДЕНЬ: СРЕДА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Борщ сибирский со сметаной	200	3,17	2,97	13,4	94	111
Котлеты с соусом	110	10,05	9,55	14,47	170	451
Рис припущенный	200	4,46	5,2	46,7	251	512
Напиток из ягод	200	0,06	0,02	22	90	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		21,52	18,51	121,94	726	

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Суп- лапша домашняя	200	2,35	3,91	14,2	103	148
Рыба под сырной шапкой	100	9,19	10,73	7,7	136	акт
Сложный овощной гарнир (поре картофельное, овощи отварные или капуста тушеная)	180/30	5,22	13,14	25,56	241	акт
Напиток фруктовый	200	0,2	0,04	25,73	105	699
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт

Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		20,74	28,59	98,56	706	

ПЯТНИЦА
 НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 СЕЗОН: ОСЕННЕ -ЗИМНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и гренками	200	1,77	6,58	7,95	130	124
Биточки из птицы с соусом	100	12,48	5,57	12,73	174	акт
Каша гречневая вязкая	200	5,54	6,01	25	176	510
Напиток из ягод	200	0,27	1,22	22,84	105	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
Хлеб ржаной	20	1,5	0,5	9,8	50	
Итого		23,84	20,13	93,89	706	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ "ЕЛУНИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
 ШКОЛА"**, Реутова Татьяна Геннадьевна, Директор

21.09.23 12:41 (MSK)

Сертификат 7351492C8046B187919CB998254B8164