

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Онохойская

Средняя общеобразовательная школа №2

-----Е.М.Халтурина

10.01.2022



Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Возрастная категория : 1 лет и старше

Составил старший повар

Е.Н.Шевцова Е.Н.Шевцова

1 день

Завтрак

№реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(калл)
			Б	Ж	У	
384	Котлета мясная п/ф	100	17,5	14,9	8,8	476
	Гречка отварная	200	11,4	9,6	30,4	376,8
	Чай «Каркаде»	200	0,6	0,0	9,2	42
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,48	1,56	19,8	104
	Овощи свежие (нарезка)	40				

Обед

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(калл)
			Б	Ж	У	
226	Суп гороховый	250	8,5	3,25	17,25	167,5
590	Жаркое по-домашнему	250,50	14,3	27,7	29,6	424
868	Компот из сухофруктов	200	0,3	0,0	24,4	100
	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	3,48	1,56	19,8	104

Дополнительно

№реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(калл)
			Б	Ж	У	
1050	Булочка «Домашняя»	75	6,16	6,2	32,2	109
	Пряник «Школьный»	50	2,8	2,5	38,15	181

Handwritten signature

2 день

Завтрак

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
883	Плов из мяса говядины	200/50	18,01	10,95	36,45	298,67
	Кисель Фруктовый	200	0,4	0,0	37,8	156
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,48	1,56	19,8	104
	Фрукты свежие	100				

Обед

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
183	Борщ Украинский со сметаной	250	2,75	5,5	16,25	92,5
565	Котлета мясная	75	12,1	15,7	13,1	244
414	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	188
	Хлеб ржаной	40	3,48	1,56	19,8	104

Дополнительно

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
1050	Рогалик молочный	75	6,3	4,2	32,6	198
1058	Лепешка с сыром	75	9,7	9,2	38,1	226

Handwritten signature

Здень

Завтрак

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)		Энергетическая Ценность(калл)
			Б	Ж	
	Гуляш из говядины	50\50	9,87	2,27	136,53
	Перловка отварная	150	3,45	42,3	184,5
859	Компот из свежих яблок	200	0,16	27,87	114
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,48	19,8	104

Обед

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)		Энергетическая Ценность(калл)
			Б	Ж	
223	Суп пшеничный с мясом (кулеш)	250	7,25	16	142,5
536	Сарделька отварная	100	11,4	0,8	426
321	Рагу овощное	150	4,42	19,1	211,8
945	Чай с молоком	200	1,4	16,4	86,0
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,48	19,8	104

Дополнительно

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)		Энергетическая Ценность(калл)
			Б	Ж	
1050	Булочка «Дорожная»	75	7,2	25,2	129,6
	Печенье «Американка»с шоколадной крошкой	50	3,6	32,3	223,5

4 день

Завтрак

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
694	Котлета рыбная п.ф	100	13,1	6,2	4,9	128,1
944	Картофельное пюре Чай с лимоном с сахаром	200 200\15\8	4,02 0,2	9,4 0,0	11,2 13,6	193,9 56
	Хлеб пшеничный уржаной	40	3,48	1,56	19,8	104
	Кукуруза консер	25	0,63	0,3	2,62	17,25

Обед

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
195	Рассольник Ленинградский со сметаной	250\5	0,5	9,9	10,7	141,3
592	Печень, тушенная в соусе	100\10	13,5	9,2	8,6	246,5
413	Макароны отварные	150	5,1	7,5	28,5	188
868	Компот из куруги	200	0,3	0,0	24,4	100
	Хлеб пшеничный в\с	40	3,48	1,56	19,8	104
	Дополнительно					
1050	Сдоба с повидлом	100	7,0	4,0	57,3	293
	Корж молочный	75	4,7	8,4	48,9	286,5
	Чоко-пай	30	4,83	21,27	1,08	129

Handwritten signature

5 день

Завтрак

№реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)		Энергетическая ценность(калл)
			Б	Ж	
536	Сосиска отварная п\ф	70	7,8	15	183
414	Макароны отварные с маслом	200	7,2	7,4	228,7
883	Кисель фруктово-ягодный	200	0,4	0,0	156
	Хлеб ржаной	40	3,48	1,56	104
	Овоши (нарезка)	50			

Обед

№реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)		Энергетическая Ценность(калл)
			Б	Ж	
186	Щи из свежей капусты со сметаной	250\5	4,7	8,9	140,1
694	Тефтели мясная п\ф	80	6,58	11,63	194,0
943	Картофельное пюре	200	4,3	12,3	207,7
	чай фруктовый	200	0,2	0,0	56
	Хлеб пшеничный в\с	40	3,48	1,56	104

Дополнительно

№реп	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)		Энергетическая Ценность(калл)
			Б	Ж	
	Бутерброд с сыром	50\30	8,5	5,7	201,6
	Конфета шоколадная	30	0,81	5,29	109,2

Handwritten signature

7 день

Завтрак

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества (г)		Энергетическая Ценность(калл)
			Б	Ж	
590	Жаркое по-домашнему	250,50	14,3	27,7	424
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,0	100
	Хлеб ржано\пшеничный	40	3,48	1,56	104
	Овощи натуральные	50			

Обед

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества(г)		Энергетическая Ценность(калл)
			Б	Ж	
202	Суп овощной со сметаной	250,5	4,0	10,9	172
694	Голубцы ленивые п\ф	100	10,6	7,7	251,7
943	Картофельное пюре	200	5,0	9,4	193,9
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	56
	Хлеб пшеничный в\с	40	3,48	1,56	104
	Дополнительно				
	Пряник песочный	50	2,8	2,5	181
1052	Пирожки печеные	75	9,5	10,5	188

8 день

Завтрак

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(калл)
			Б	Ж	У	
	Пельмени отварные с маслом	200\5	23,8	24,8	58	550
	Напиток из Цикория	200	4,8	4,8	22,0	150,4
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,48	1,56	19,8	104

Обед

№реп	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порций	Пищевые веществ(г)			Энергетическая Ценность(калл)
			Б	Ж	У	
217	Суп картофельный с лапшой	250	4,0	9,0	14,4	137,5
504	Рыба, запеченная	100	35,2	11,4	4,1	190
682	Рис отварной	200	4,8	8,8	39,2	244
	Хлеб пшеничный в/с	40	3,48	1,56	19,8	104
944	Чай сахаром с лимоном	200\15\8	0,2	0,0	13,6	56
	Дополнительно					
1050	Булочка	75	6,16	6,2	32,2	109,9
	Печенье «Американка»	50				

Handwritten signature

10 день

Завтрак

№репс	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Позы мясные п\ф	150	13,5	13,5	37,5	310,5
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	Хлеб пшеничный \ржаной	40	3,48	1,56	19,8	104
	Овощи	40				

Обед

№репс	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
201	Суп картофельный с крупой	250	2,1	5,6	19,6	140,75
	Гуляш из говядины	50\50	9,67	9,87	2,27	136,53
413	Макаронь отварные	150	5,1	7,5	28,5	188
883	Кисель фруктовый	200	0,13	0,12	30,72	124
	Хлеб пшеничный	40	3,48	1,56	19,8	104
		Дополнительно				
	Сдоба обыкновенная	75	10,0	12,9	40,3	224
	Крендель с сахаром	75	6,22	4,65	42,6	240

Handwritten signature

