УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Новопетропавловская СОШ»

И.Л. Жиделева

десятидневное меню

МБОУ «Новопетропавловская средняя общеобразовательная школа» 5-11 классы.

День 1: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возраст: 12-17лет

| Наименование | Вес блюда | Пищевы | е вещества | | Энерг. | N₂ |
|---------------------------|--|---|--|--|--|---|
| блюда | | белки | жиры | угле | ценность, | рецептур ы |
| | 12-17 лет | | | воды | KKAJI. | D1 |
| | | | | | | |
| Рассольник со сметаной | 250 | 2,10 | 5,11 | 16,5 9 | 120,75 | 197 |
| Каша рисовая молочная | 200/10 | 4,09 | 6,07 | 36,9 8 | 197,00 | 389 |
| Кофейный напиток | 200 | 3,80 | 3,5 | 11,2 0 | 91,20 | 74 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 4,90 | 15,10 | 29,2 4 | 272,00 | 1 |
| | 740 | 14,89 | 29,78 | 94,0 | 680,95 | |
| | блюда Рассольник со сметаной Каша рисовая молочная Кофейный напиток | Блюда 12-17 лет Каша рисовая молочная 200/10 Кофейный напиток 80 Хлеб пшеничный | блюда белки Рассольник со сметаной 250 2,10 Каша рисовая молочная 200/10 4,09 Кофейный напиток 200 3,80 Хлеб пшеничный 80 4,90 | блюда белки жиры Рассольник со сметаной 250 2,10 5,11 Каша рисовая молочная 200/10 4,09 6,07 Кофейный напиток 3,80 3,5 Кофейный напиток 80 4,90 15,10 Хлеб пшеничный 15,10 | блюда белки жиры угле воды Рассольник со сметаной 250 2,10 5,11 16,5 9 Каша рисовая молочная 200/10 4,09 6,07 36,9 8 Кофейный напиток 200 3,80 3,5 11,2 0 Кофейный напиток 80 4,90 15,10 29,2 4 Хлеб пшеничный 4 4 4 | блюда белки жиры угле воды ценность, ккал. Рассольник со сметаной 250 2,10 5,11 16,5 120,75 Каша рисовая молочная 200/10 4,09 6,07 36,9 197,00 Кофейный напиток 3,80 3,5 11,2 91,20 Кофейный напиток 80 4,90 15,10 29,2 272,00 Хлеб пшеничный 4 200 15,10 29,2 272,00 |

День 2: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возраст: 12-17лет

| Салат из белокочанной капусты Суп картофельный с | 12-17 лет 60 | белки 1,60 | жиры 6,10 | углеводы 6,20 | ценность, ккал. | рецептуры |
|---|---|---|--|--|--|--|
| капусты Суп картофельный с | | 1,60 | 6,10 | 6.20 | 0.7.70 | |
| капусты Суп картофельный с | 60 | 1,60 | 6,10 | 6.20 | 0.5.50 | |
| капусты Суп картофельный с | 60 | 1,60 | 6,10 | 6.20 | 0.5.50 | |
| | | | | 0,20 | 85,70 | 10 |
| | | | | | | |
| фрикадельками. | 250/25 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 | 209 |
| Макаронный изделия | | | | | | |
| отварные с маслом. | 200/10 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,60 | 688 |
| Котлета | | | | | | |
| | 100/30 | 15,55 | 15,55 | 15,70 | 228,75 | 608 |
| Кисель | | | | | | |
| | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 121,52 | 943 |
| Хлеб пшеничный | | | | | | |
| | 80 | 4,90 | 15,10 | 29,24 | 272,00 | 1 |
| | | | | | | |
| | 955 | 38,06 | 48,47 | 132,41 | 1081,07 | |
| | отварные с маслом. Котлета Кисель | отварные с маслом. 200/10 Котлета 100/30 Кисель 200 Хлеб пшеничный 80 | отварные с маслом. 200/10 7,36 Котлета 100/30 15,55 Кисель 200 1,36 Хлеб пшеничный 80 4,90 | отварные с маслом. 200/10 7,36 6,02 Котлета 100/30 15,55 15,55 Кисель 200 1,36 0,00 Хлеб пшеничный 80 4,90 15,10 | отварные с маслом. 200/10 7,36 6,02 35,26 Котлета 100/30 15,55 15,55 15,70 Кисель 200 1,36 0,00 29,02 Хлеб пшеничный 80 4,90 15,10 29,24 | отварные с маслом. 200/10 7,36 6,02 35,26 224,60 Котлета 100/30 15,55 15,55 15,70 228,75 Кисель 200 1,36 0,00 29,02 121,52 Хлеб пшеничный 80 4,90 15,10 29,24 272,00 |

День 3: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возраст: 12-17лет

| Приём пищи | Наименование блюда | да Вес блюда Пищевые вещества | | | | | № |
|----------------|-------------------------------|-------------------------------|-------|-------|----------|-----------|-----------|
| _ | | | белки | жиры | углеводы | ценность, | рецептуры |
| | | 12-17 лет | 1 | | | ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 43 |
| | с морковью | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми. | | | | | | |
| | | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 206 |
| | Пюре картофельное | | | | | | |
| | | 200 | 4,08 | 6,40 | 37,26 | 183,00 | 694 |
| | Рыба, тушённая в томатном | | | | | | |
| | соусе с овощами. | 100/50 | 27,74 | 15,70 | 13,06 | 300,00 | 486 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200/20 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
| | V 7 | 00 | 4.00 | 15.10 | 20.24 | 272.00 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,90 | 15,10 | 29,24 | 272,00 | 1 |
| Итого за обед: | | 1000 | 43,66 | 47,56 | 129,67 | 991,35 | |
| | | | | | | | |

День 4: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возраст:12-17лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые | вещества | Энерг. ценность, | № рецептуры | |
|-------------------|--|-----------|---------|----------|------------------|-------------|-----|
| | | | белки | жиры | углеводы | ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свёклы и зелёного горошка | 100 | 11, 56 | 8,40 | 30,09 | 234,73 | 14 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 202,50 | 170 |
| | Плов | 200 | 18,15 | 15,00 | 29,08 | 320,0 | 304 |
| | Чай с сахаром | 200/15 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 943 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,90 | 15,1 | 29,24 | 272,00 | 1 |
| Итого за обед: | | 855 | 36,58 | 43,41 | 227,66 | 1057,23 | |

День 5: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возраст: 12-17лет

| | 12-17 лет | белки | жиры | углеводы | ценность, | рецептуры |
|----------------------------|---|--|--|---|---|--|
| | 12-17 лет | | | углеводы | ценность, | рецептуры |
| | | | | | ккал. | |
| | | | | | | |
| инегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 45 |
| | 250 | 5,99 | 7,54 | 15,53 | 148,28 | 201 |
| л крестьянский с пшеном | | | | | | |
| ша гречневая рассыпчатая | 200/10 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 679 |
| фтели мясные | 100 | 10,42 | 15,23 | 12,08 | 201,60 | 462 |
| омпот из смеси сухофруктов | 200/20 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
| леб пшеничный | 80 | 4,90 | 15,10 | 29,24 | 272,00 | 1 |
| | 1060 | 32,65 | 51,53 | 137,83 | 1118,14 | |
|): () | фтели мясные мпот из смеси сухофруктов | 250 п крестьянский с пшеном 200/10 ша гречневая рассыпчатая 100 фтели мясные 200/20 мпот из смеси сухофруктов 80 | 250 5,99 п крестьянский с пшеном 200/10 9,94 ша гречневая рассыпчатая 100 10,42 фтели мясные 200/20 0,04 мпот из смеси сухофруктов 80 4,90 | 250 5,99 7,54 п крестьянский с пшеном 200/10 9,94 7,48 ша гречневая рассыпчатая 100 10,42 15,23 фтели мясные 200/20 0,04 0,00 мпот из смеси сухофруктов 80 4,90 15,10 | 250 5,99 7,54 15,53 п крестьянский с пшеном 200/10 9,94 7,48 47,78 ша гречневая рассыпчатая 100 10,42 15,23 12,08 фтели мясные 200/20 0,04 0,00 24,76 мпот из смеси сухофруктов 80 4,90 15,10 29,24 | 250 5,99 7,54 15,53 148,28 п крестьянский с пшеном 200/10 9,94 7,48 47,78 307,26 ша гречневая рассыпчатая 100 10,42 15,23 12,08 201,60 фтели мясные 200/20 0,04 0,00 24,76 94,20 мпот из смеси сухофруктов 80 4,90 15,10 29,24 272,00 еб пшеничный |

День 1: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возраст: 12-17лет

| Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг. | № | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | белки | жиры | углеводы | ценность, | рецептуры | |
| 12-17 x | 12-17 лет | | | | ккал. | | |
| | | | | | | | |
| Салат из свёклы | 100 | 1,43 | 6,09 | 8,36 | 93,90 | 33 | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 19,40 | 12,80 | 17,14 | 204,75 | 208 | |
| Рагу из овощей с мясом | 200 | 18,70 | 22,80 | 18,80 | 355,0 | 321 | |
| Кофейный напиток | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,20 | 91,2 | 74 54- 23гн2020 | |
| Хлеб пшеничный | 80 | 4,90 | 15,10 | 29,24 | 272,00 | 1 | |
| | 830 | 48,23 | 60,29 | 84,74 | 1016,85 | | |
| | Салат из свёклы Суп картофельный с макаронными изделиями Рагу из овощей с мясом Кофейный напиток | Талат из свёклы Салат из свёклы Суп картофельный с дебом дом дом дом дом дом дом дом дом дом д | Салат из свёклы Суп картофельный с дейский изделиями Рагу из овощей с мясом Кофейный напиток Хлеб пшеничный | Салат из свёклы 100 1,43 6,09 Суп картофельный с 250 19,40 12,80 макаронными изделиями 200 18,70 22,80 Рагу из овощей с мясом Кофейный напиток 200 3,8 3,5 Хлеб пшеничный | Салат из свёклы 100 1,43 6,09 8,36 | Салат из свёклы 100 1,43 6,09 8,36 93,90 | |

День 2: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-17лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевы | Энерг. | № | | |
|----------------|--|-----------|--------|--------|----------|-----------------|-----------|
| | | | белки | жиры | углеводы | ценность, ккал. | рецептуры |
| | | 12-17 лет | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 202,50 | 187 |
| | Каша пшённая с маслом | 200/10 | 9,86 | 9,36 | 50,60 | 326,08 | 168 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200/20 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 868 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,90 | 15,10 | 29,24 | 272,00 | 1 |
| Итого за обед: | | 770 | 16,61 | 29,37 | 229,85 | 894,78 | |

День 3: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний Возраст: 12-17лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые | вещества | | Энерг. | |
|----------------|--------------------------|-----------|---------|----------|----------|-----------|-----------|
| | | | белки | жиры | углеводы | ценность, | рецептуры |
| | | 12-17 лет | | | | ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 100 | 1,36 | 6,18 | 8,44 | 94,80 | 45 |
| | | 250 | 8,61 | 8,40 | 14,34 | 167,25 | 87 |
| | Суп с рыбными консервами | | | | | | |
| | | 200 | 4,08 | 6,40 | 37,26 | 183,00 | 694 |
| | Картофельное пюре | | | | | | |
| | | 100/30 | 15,55 | 15,55 | 15,70 | 228,75 | 608 |
| | Биточки | | | | | | |
| | | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 517 |
| | Кисель | | | | | | |
| | | 80 | 4,90 | 15,10 | 29,24 | 272,00 | 1 |
| | Хлеб пшеничный | | | | | | |
| Итого за обед: | | 960 | 34,70 | 51,63 | 118,98 | 973,80 | |
| | | | | | | | |

День 4: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Сезон: осенне-зимн Возраст: 12-17лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевы | е вещества | Энерг. | | No |
|----------------|-----------------------|-----------|--------|------------|----------|-----------|-----------|
| - | | | белки | жиры | углеводы | ценность, | рецептуры |
| | | | | | | ккал. | |
| | | 12-17 лет | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с | | | | | | |
| | макаронными изделиями | 250 | 19,40 | 12,80 | 17,14 | 204,75 | 208 |
| | | | | | | | |
| | Греча отварная | | | | | | |
| | | 200/10 | 9,94 | 7,48 | 47,78 | 307,26 | 679 |
| | Бефстроганов | 100/50 | 32,82 | 32,08 | 7,64 | 449,66 | 423 |
| | Какао | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,50 | 107,2 | 73 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,90 | 15,10 | 29,24 | 272,00 | 1 |
| Итого за обед: | | 890 | 71,66 | 71,86 | 114,30 | 1340,87 | |
| | | | | | | | |

День 5: пятница Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-17лет

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевы | е вещества | | Энерг. | № |
|----------------|-------------------------------|-----------|--------|------------|----------|-----------|-----------|
| | | | белки | жиры | углеводы | ценность, | рецептуры |
| | | | | | | ккал. | |
| | | 12-17 лет | | | | | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокочанный капусты | 100 | 1,41 | 5,08 | 9,02 | 87,40 | 43 |
| | с морковью | | | | | | |
| | Суп картофельный с мясными | 250/25 | 7,29 | 5,70 | 16,99 | 148,50 | 209 |
| | фрикадельками | | | | | | |
| | Жаркое по-домашнему | 250 | 27,53 | 27,47 | 31,95 | 302,80 | 436 |
| | | | | | | | |
| | Какао | 200 | 4,60 | 4,40 | 12,50 | 107,20 | 73 |
| | | | | | | | 54-21гн- |
| | | | | | | | 2020 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 4,90 | 15,10 | 29,24 | 272,00 | 1 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед: | | 905 | 45,73 | 57,75 | 99,70 | 917,90 | |
| | | | | | | | |