

УТВЕРЖДАЮ
 ИО Директора МБОУ "Усть-Шоношская СШ №16"
 (должность)
 (Калашникова Е.Б.)
 13.05.2023 19.03.2023
 (дата)

План -меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ст. школьники (12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	258
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,71	6,35	9,83	99,32	93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,53	19,21	61,95	458,32	
ОБЕД	Суп с крупой (овсяной, ячневой, пшеничной и пшеном)	250	1,60	5,07	17,05		120,25 155
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	14,79	13,79	15,32		246,12 390
	Макаронные изделия отварные	180	6,95	7,96	42,66		269,89 291
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90		79 501
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47 108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2 109
	Булочка дорожная	60	4,20	8,30	33,50		226 565
ИТОГО ЗА ОБЕД			34,24	38,34	144,29	1040,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,77	57,55	206,24	1498,78	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4	250
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	3,97	6,23	9,74	107,43	91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,21	19,35	61,18	467,83	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52	414

Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	200	1,40	0,20	0,20	120	518
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Салат из моркови и яблок	100	0,90	10,20	7,20	124	9
Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	453
ИТОГО ЗА ОБЕД	910	43,97	40,44	85,63	994,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1345	57,18	59,79	146,81	1462,59	
День 3						
ЗАВТРАК						
Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,2	255
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	8,02	11,56	60,80	379,2	
ОБЕД						
Винегрет овощной	180	2,68	18,31	14,38	234,16	76
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4,80	3,00	18,35	119,83	147
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Шанежка наливная	60	4,56	4,08	27,84	166,8	550
Котлеты, биточки, шницели	90	17,42	17,13	9,45	257,89	381
ИТОГО ЗА ОБЕД	830	33,06	43,04	104,88	937,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	41,08	54,60	165,68	1317,08	
День 4						
ЗАВТРАК						
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	35	1,58	0,20	9,66	42,72	96
Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,00	279,4	253
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	7,96	12,02	61,66	382,12	
ОБЕД						
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	237
Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	120	20,60	22,00	4,20	297	367
Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108	144
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
Плюшка	50	4,80	1,10	28,10	142	566
ИТОГО ЗА ОБЕД	850	41,76	37,48	136,89	1052,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1285	49,72	49,50	198,55	1434,98	
День 5						

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4	247
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	13,28	16,98	57,26	413,4	
ОБЕД	Свекольник	250	2,18	4,45	12,02	97	131
	Котлеты или биточки рыбные	100	18,19	13,00	9,25	223,22	345
	Картофельное пюре	180	3,78	6,26	25,85	174,94	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Горошек зеленый консервированный	30	0,90	0,04	1,49	9,9	81
	Булочка "Нежная"	60	3,90	8,00	30,70	210	649
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	31,43	32,11	116,33	877,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	44,71	49,09	173,59	1290,66	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,8	256
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,71	6,35	9,83	99,32	93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	10,47	18,25	62,87	453,12	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,15	143,5	150
	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Ватрушки с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	16,94	540
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Макаронные изделия отварные	180	6,95	7,96	42,66	269,89	291
ИТОГО ЗА ОБЕД		860	41,20	31,80	147,67	865,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	51,67	50,05	210,54	1318,65	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,2	255
	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81	495
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	3,97	6,23	9,74	107,43	91
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	11,87	18,93	61,40	459,63	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	125	372
	Картофельное пюре	180	3,78	6,26	25,85	174,94	429
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	453

ИТОГО ЗА ОБЕД		810	18,43	21,20	89,44	623,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	30,30	40,13	150,84	1083,45
День 8						
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	9,36	11,98	60,58	387,4
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25
	Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	220	18,70	19,36	15,73	312,4
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64
	Шанежка наливная	60	4,56	4,08	27,84	166,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	29,81	34,31	98,28	823,65
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	39,17	46,29	158,86	1211,05
День 9						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	6,88	11,82	49,90	333,2
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89
	Суп картофельный с бобовыми (2-й вариант)	250	4,90	5,35	20,15	148,25
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
	Котлеты куриные	100	15,73	24,67	10,18	321,8
	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,30	0,12	17,16	70,04
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Булочка "Нежная"	60	4,10	7,70	33,10	218
ИТОГО ЗА ОБЕД		920	38,77	53,11	143,51	1202,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	45,65	64,93	193,41	1536,15
День 10						
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	35	1,58	0,20	9,66	42,72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	13,34	17,02	57,08	409,12
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25
						142

Макаронные изделия отварные	180	6,95	7,96	42,66	269,89	291
Котлеты или биточки рыбные	100	18,19	13,00	9,25	223,22	345
Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	0,00	110	518
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Плюшка	50	4,80	1,10	28,10	142	566
ИТОГО ЗА ОБЕД	810	34,67	27,40	97,80	805,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1245	48,01	44,42	154,88	1214,68	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	12840	452,26	516,35	1759,40	13368,07	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1284	45,23	51,64	175,94	1336,81	