

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Новоропской СОШ

_____ С.В. Слывакова.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей школьного возраста

МБОУ Новоропской СОШ на 2022-2023 учебный год.

на 43 рубля

для возрастной категории 11-18лет (5-11 кл)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№43	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,4	2,0	10,8	66.0
№520	Картофельное пюре	180	3.75	9.15	25.25	228
№188	Сосиска отварная	60	6.0	13.2	0.86	133
№	Сок	200	1	0	18.2	76.8
	Хлеб ржаной	30	1.8	3	13.8	57
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	16	86.4
ИТОГО			16.25	28.15	84.9	647.2

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность
-----------	--------------------	-------	-------------------------	----------------------------

		порции	Б	Ж	У	(ккал)
№97	Бутерброд с сыром	30/30	1.52	5.69	5.38	78.50
№674	Блины с повидлом	150/20	11.30	17.65	86.10	476.49
№692	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69
итого			15.61	26.53	111.19	672.99

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне -зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№15	Морковь с маслом растит.	50	1.5	4.0	11.0	86.0
№520	Картофельное пюре	180	3.75	9.15	25.25	228
№401	Гуляш мясной	50/75	6.13	4.62	7.84	103.63
№628	Чай с сахаром	200/15	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб ржаной	30	1.8	3	13.8	57
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	16	86.4
итого			15.6	21.57	85.93	609.67

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№3	Зелёный горошек с маслом раст.	30/3	0.6	0.0	1.3	8.0
№273	Макарон отварной с маслом сливочным	180	6.1	11.4	41.2	293

№416	Биточки говяжьи(свиные)	100	14.21	10.56	14.35	209.10
№628	Чай с сахаром	200/15	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб ржаной	30	1.8	3	13.8	57
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	16	86.4
итого			25.13	25.76	98.69	653.5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№60	Винегрет	50	0.82	3.71	5.06	56.88
№520	Картофельное пюре	180	3.75	9.15	25.25	228
№324	Котлета рыбная	75	8.87	1.65	5.81	73.55
№639	Компот из сух./фруктов	200	0.56	-	27.89	113.7
	Хлеб ржаной	30	1.8	3	13.8	57
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	16	86.4
	Фрукт	100	1.5	0.5	21.8	96.0
итого			19.6	18.81	115.61	711.53

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№43	Салат из свежей капусты и моркови	100	1.4	2.0	10.8	66.0
№449	Плов из отварной птицы	130/50	20.3	17.00	35	377

№628	Чай с сахаром	200/15	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб ржаной	30	1.8	3	13.8	57
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	16	86.4
итого			25.92	22.8	87.64	635.04

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне- зимний

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№23	Огурцы солёные/свежие	50	0.6	7.1	3.0	79
№520	Картофельное пюре	180	3.75	9.15	25.25	228
№439	Куры отварные	75	17.1	12.8	0	183.3
№639	Компот из сух./фруктов	200	0.56	-	27.89	113.7
	Хлеб ржаной	30	1.8	3	13.8	57
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	16	86.4
	Фрукт	100	1.5	0.5	21.8	96.0
итого			27.61	33.35	107.74	843.4

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№15	Морковь с маслом раст.	50	1.5	4.0	11.0	86.0
№4	Рис отварной с маслом сливочным	180	3.8	7.2	45.5	225

№416	Котлета из говядины (свинины)	100	14.21	10.56	14.35	209.10
№591	Кисель	200	1.36	-	29.02	116.19
	Хлеб ржаной	30	1.8	3	13.8	57
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	16	86.4
итого			24.97	25.56	129.67	779.69

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№29	Свекла с маслом раст.	50	0.3	0.5	0.9	66
№468	Оладьи из печени	100	18.4	17.8	10.54	268.94
№520	Картофельное пюре	180	3.75	9.15	25.25	228
№	Сок	200	1	0	18.2	76.8
	Хлеб ржаной	30	1.8	3	13.8	57
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	16	86.4
итого			27.55	31.25	84.69	783.14

День: пятница. Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
№15	Салат из моркови с маслом р.	50	1.5	4.0	11.0	86.0
№297	Запеканка из творога	150/15	29.22	12.11	29.1	342.23
№628	Чай с сахаром	200/15	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.8	16	86.4
итого			33.14	16.91	68.14	563.27

