

Утверждаю
Приказ № 430 от 31.08.2022 г.
И.о. директора
МБОУ «СОШ с. Святославка»



Аралова О.В.

Примерное двенадцатидневное меню
МБОУ «СОШ с. Святославка»
на 2022 – 2023 учебный год

День: Понедельник.

Неделя: Первая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
102	Суп картофельный С бобовыми, С курицей.	200	14,6	9,9	21	209,8
		250	15,75	12,37	26,25	262,25
31	Чай сладкий С лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		19,3 20,45	10,2 12,67	65,2 70,45	422,9 475,35

День: Вторник.

Неделя: Первая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
309	Изделия макаронные отварные	150	5,51	5,28	35,21	190,4
		200	7,2	6,9	45,95	274,43
93	Гуляш из курицы	100	9,21	10,59	0,95	180,16
		100	9,21	10,59	0,95	180,16
31	Чай сладкий С лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		12,61 14,3	19,28 20,9	56,41 67,15	428,5 512,53

День: Среда.

Неделя: Первая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
61	Суп крестьянский с крупой	200	7,54	6,57	15,26	155,2
		250	9,43	8,21	19,07	194
349	Компот из сухофруктов + вит С	200	-	-	24,75	100,95
		200	-	-	24,75	100,95
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		12,14	7,0	64,01	392,15
			14,03	8,51	67,80	430,95

День: Четверг.

Неделя: Первая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№312	Пюре картофельное	150	3,8	4,6	42,2	214
11	Рыба Тушёная в том. с овощами (минтай)	80	14,93	6,4	4,27	160
		100	18,62	8,0	5,34	200
31	Чай сладкий С лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		23,33	11,3	70,47	587,1
			28,28	14,43	81,6	621,3

День: Пятница.

Неделя: Первая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
82	Щи из свежей капусты с курицей	200	2,58	7,82	9,12	114,35
		250	3,23	9,77	11,4	142,94
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		7,19 7,84	8,12 10,07	53,32 55,6	327,45 584,74

День: Суббота.

Неделя: Первая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
243	Гороховое пюре	150	3,8	4,6	42,2	214
		200	5,06	6,13	52,26	285,3
93	Гуляш из курицы	100	9,21	10,59	0,95	180,16
		100	9,21	10,59	0,95	180,16
31	Чай сладкий С лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		17,61 18,87	15,49 17,02	67,15 77,21	530,16 601,46

День: Понедельник.

Неделя: Вторая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
111	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200	14,86	17,34	21,85	314,44
		250	18,58	21,68	27,31	393,05
31	Чай сладкий с лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		19,47 23,19	17,64 21,98	66,05 72,14	527,54 606,15

День: Вторник.

Неделя: Вторая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
304	Плов с курицей	170	7,74	10,38	19,66	239,2
		200	9,1	12,21	23,13	281,41
31	Чай сладкий С лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		12,34 13,7	10,68 12,51	43,66 47,13	375,2 417,41

День: Среда.

Неделя: Вторая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	10,08	7,92	16,8	167,92
		250	12,6	9,9	21	209,9
31	Чай сладкий С лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		14,68	8,22	40,8	303,92
				17,2	10,2	45

День: Четверг.

Неделя: Вторая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№ 4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,9	9,5	33,9	258,7
		200	9,2	12,7	45,2	344,9
№ 93	Гуляш из курицы	100	9,21	10,59	0,95	180,16
		100	9,21	10,59	0,95	180,16
31	Чай сладкий С лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	Итого		20,71	20,39	58,85	574,86
				23,01	23,59	70,15

День: Пятница.

Неделя: Вторая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
9	Щи из свежей капусты с курицей	200	2,58	7,82	9,12	114,35
		250	3,23	9,77	11,4	142,94
349	Компот из сухофруктов + вит С	200	-	-	24,75	100,95
		200	-	-	24,75	100,95
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		7,19	8,12	53,32	327,45
			7,84	10,07	55,6	584,74

День: Суббота.

Неделя: Вторая.

Сезон: Осенне- зимний.

Возрастная группа: 7-11 лет/11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые Вещества			Энерг. Ценн.
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
№300	Каша ячневая с маслом	150	5,8	5,4	44	236
		200	7,73	7,2	58,66	314,6
№ 93	Гуляш из курицы	100	9,21	10,59	0,95	180,16
		100	9,21	10,59	0,95	180,16
31	Чай сладкий С лимоном	200	0,1	0	20,2	77,1
		200	0,1	0	20,2	77,1
701	Хлеб пшен.	60/40	4,6	0,3	2,0	136,0
	ИТОГО:		17,4	19,7	93,0	633,95
			19,4	21,5	107,66	712,55