

Согласовано:
 Директор МБОУ
 «Ямашинская СОШ»

Н.М.Степанов



МЕНЮ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 5 ПО 11 КЛАССЫ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Период сентябрь, октябрь месяц 2022 года

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	БИФШТЕКС РУБЛЕННЫЙ	90	15,07	20,48	14,81	252,90	№266
1 день	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	5/180	8,90	6,90	42,56	253,41	№199
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
	Итого:			27,50	27,91	89,24	652,43
2 день	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,42	4,44	0,00	54,60	№15
	КАША МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	10/200	8,20	13,20	37,20	299,80	№ 174
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	8/50/150	1,52	1,35	15,50	81,00	№378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			16,63	19,51	77,07	551,52	
3 день							

ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80/50	18,64	17,21	18,61	262,40	№290
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ	5/180	5,15	5,63	39,06	225,78	№203

	ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ						
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	8/50/150	1,52	1,35	15,50	81,00	№378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			29,20	25,11	107,34	732,30	
4 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00	№45
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	55/50	8,63	11,55	10,56	183,00	№280
	РИС ОТВАРНОЙ	5/180	4,44	4,30	45,20	241,00	№304
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			17,38	18,32	91,50	606,12	
5 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90	12,52	24,05	12,64	317,45	№295
	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	5/180	7,96	9,31	46,57	302,26	№171
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			24,41	34,29	100,88	812,83	
Неделя 2							
1 день							
	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЯТ	90	12,52	24,05	12,64	317,45	№295

	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	5/180	5,15	5,63	39,06	225,78	№203
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			21,20	30,21	83,57	689,35	
2 день							
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	12,50	17,80	11,71	261,45	№71
	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	5/180	5,16	5,46	43,06	243,76	№291
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			21,19	23,79	86,64	651,33	
3 день							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	0,78	1,94	3,87	36,00	№45
	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90	7,26	4,77	8,43	130,50	№234
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,67	5,76	24,53	164,70	№312
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	8/50/150	1,52	1,35	15,50	81,00	№378
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			16,72	14,34	76,70	528,32	
4 день							
	ОГУРЦЫ ПОРЦИЯМИ	20	0,42	0,06	1,14	7,20	№71
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	80/150	19,49	12,04	41,09	351,13	№291
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,80	№349
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			24,06	12,71	98,61	607,25	

5 день							
	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	№338
	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ СМЕТАННОМ	55/50	8,63	11,55	10,56	183,00	№280
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,99	10,83	40,80	240,00	№303
	ЧАЙ С САХАРОМ	8/200	0,04	0,01	7,50	30,00	№376
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ (РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ)	20	1,12	0,22	9,88	45,98	
Итого:			20,55	23,31	93,03	616,12	
Средняя величин а за 10 дней:			18,24	19,13	75,38	537,30	