

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ МО Плавский район

«Горбачёвская СОШ»

_____ Кутепова Г.В.

Приказ №89 от «29» августа 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МБОУ МО ПЛАВСКИЙ РАЙОН
«ГОРБАЧЁВСКАЯ СОШ»**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

54-1о-2020	Омлет натуральный	160	13,5	19,2	3,5	240,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		390	19,7	23	30,1	405

Обед

16	Салат из огурцов	80	0,72	10,08	3,0	103,6
148	Суп вермишелевый	250	2,34	3,89	13,61	98,79
93	Рагу овощное	150	4,84	11,35	29,59	239,59
209	Котлета из курицы	90	11,02	12,45	7,52	186,09
628	Чай с лимоном	200	0,12	0,1	12,04	48,64
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		830	23,34	39,17	93,06	813,91
Итого за день		1220	43,04	62,17	123,13	1218,91

Вторник, 1 неделя**Завтрак**

54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7	110,5
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Масло сливочное шоколадное	10	0,15	6,20	1,85	99
Итого за завтрак		460	14,45	18,4	55,55	480,7

Обед

22	Салат из помидоров	80	1,0	10,16	4,60	113,92
37	Борщ из свежей капусты	250	1,90	6,66	10,81	111,11
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87
398	Печень по-строгановски	80	18,0	13,8	4,3	213,0
274	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0,00	29,02	116,19
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		820	32,38	35,54	106,03	867,29
Итого за день		1280	46,83	53,94	161,58	1347,99

Среда, 1 неделя**Завтрак**

141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	29,22	12,11	29,1	342,23
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Итого за завтрак		350	29,42	12,11	35,5	369,03

Обед

11	Салат из моркови и яблок	60	0,9	10,16	8,24	128,12
51	Суп крестьянский с тушенкой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
227	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73
	Гуляш из куриной грудки	80	17,5	6,10	2,99	136,51
585	Компот из яблок	200	0,2	0,00	35,80	142,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	28,89	28,83	113,31	825,15
Итого за день		1150	58,31	40,94	148,81	1194,18

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-16к-2020	Каша "Дружба"	220	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		465	12,78	12,93	50,4	369,1

Обед

1	Винегрет овощной	60	1,26	10,14	8,32	129,26
45	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	108
224	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
54-3	Соус	50	2,87	7,48	13,63	133,40
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169,0
	Чай каркаде	200	0,4	0,01	7	37,0

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		870	29,46	35,61	100,01	863,98
Итого за день		1335	42,24	48,54	150,41	1233,08

Пятница, 1 неделя

Завтрак

295	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,1	10,1	34,0	275,0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		380	14,6	11	56	380,7

Обед

16	Салат из огурцов	80	0,72	10,08	3,0	103,6
	Суп с гречневой крупой	250	2,84	2,96	21,8	120,8
241	Картофельное пюре	150	1,13	3,04	13,50	98,97
161	Котлета рыбная	80	9,9	6,70	6,40	130,9
585	Компот из яблок	200	0,2	0,00	35,80	142,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		820	19,09	24,08	107,8	733,47

Итого за день 1200 33,69 35,08 163,80 1147,17

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-2о-2020	Омлет	150	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		380	12,1	11,5	25,4	253,4

Обед

22	Салат из св.помидоров	80	1,0	10,16	4,60	113,92
63	Щи из св.капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87
176	Бефстроганов	80	18,72	23,11	3,45	314,69
	Чай каркаде	200	0,4	0,01	7	37,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		820	32,33	44,53	82,99	886,51
Итого за день		1200	44,43	56,03	108,39	1139,91

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

112	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7
Пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		465	12,12	12,7	56,99	390,96

Обед

23	Салат из красной свеклы	60	1,43	5,09	9,8	75,35
72	Суп с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48
227	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169,0
585	Компот из яблок	200	0,2	0,00	35,80	142,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		820	31,93	27,63	121,03	848,76
Итого за день		1285	44,05	40,33	178,02	1239,72

Среда, 2 неделя**Завтрак**

114	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		430	7,62	7,52	54,41	315,43

Обед

16	Салат из огурцов	80	0,72	10,08	3,0	103,6
45	Суп фасолевый	250	2,34	3,89	13,61	98,79
241	Картофельное пюре	150	1,13	3,04	13,50	98,97
	Рыба жареная	75	8,51	4,6	4,03	91,52
Пром.	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	5,8	36,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		815	19	23,11	67,24	566,08
Итого за день		1245	26,62	30,63	121,65	881,51

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		380	19,7	22,4	31,1	404,4

Обед

11	Салат из моркови и яблок	60	0,9	10,16	8,24	128,12
----	--------------------------	----	-----	-------	------	--------

37	Борщ из свежей капусты	250	1,90	6,66	10,81	111,11
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,00	175,87
	Гуляш из кур.грудки	80	17,5	6,1	2,99	136,51
300	Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	30,54	27,84	91,38	737,45
Итого за день		1180	50,24	50,24	122,48	1141,85

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

Пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60
106	Каша манная молочная	200	6,53	7,03	38,78	244,92
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		445	12,91	12,56	69,28	443,42

Обед

	Горошек зелёный	60	6,02	0,4	13,0	116,0
42	Суп рассольник	250	5,03	11,3	32,38	149,60
224	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
54-3	Соус	50	2,87	7,48	13,63	133,40
156	Оладьи из куриной печени	60	13,16	8,13	8,38	157,26
585	Компот из яблок	200	0,2	0,00	35,80	142,0
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		830	34,17	32	157,34	985,58
Итого за день		1275	47,08	44,56	226,62	1429

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая
	г	г	г	г	ценность
Средние показатели за завтрак	414,50	15,54	14,41	46,47	381,21
Средние показатели за обед	822,50	28,11	31,83	104,02	812,82
Средние показатели за период	1237,0	43,65	46,24	150,49	1194,03