

Утверждаю
 Директор МОАУ СОШ №2 с. Возжаевки
 Демьяненко Л.А.
 "01" сентября 2022 г.

Основное циклическое 10-тидневное меню МОАУ СОШ № 2 с. Возжаевки							
Возрастная категория : 12 - 18 лет							
Сентябрь - май							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9.3	47.9	318.5	54-4г (стр. 61)
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Котлета	100	15.55	11.55	15.7	228.75	608
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	847
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
Итого за завтрак		680	32.99	27.5	94.87	760.76	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	33.4	23	81.4	665.7	54-8с (стр. 28)
	Салат из свеклы	100	1.43	6.09	8.36	93.9	33
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за обед		580	39.42	33.99	119.88	942.66	
Итого за день		1260	72.41	61.49	214.75	1703.42	
День 2							
Завтрак	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.4	54-12м (стр.115)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Огурец свежий	100	0.8	0.1	0.05	14	54-2з (стр. 3)

	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за завтрак		580	39.39	15.1	71.67	590.46	
Обед	Суп с мясной с фрикадельками	250	7.29	5.7	16.99	148.5	209
	Салат из морской капусты	100	1	10	7	122	
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
Итого за обед		580	12.68	20.6	41.01	400.46	
Итого за день		1160	52.07	35.7	112.68	990.92	
День 3							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	7.1	7.4	43.7	269.3	54-1г (стр. 58)
	Печень обжаренная	50	12.17	8.25	1.42	128.75	411
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Сыр нарезка	30	7	8.8	0	107.5	54-1з (стр.3)
	Кофейный напиток	200	3.8	3.5	11.2	91.2	54-23гн (стр. 147)
Итого за завтрак		560	35.81	34.2	71.09	735.36	
Обед	Борщ со сметаной	250	1.81	4.91	125.25	102.5	170
	Салат " Зимний"	100	1	4.14	7.04	70.19	113
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за обед		580	7.4	13.95	162.41	355.75	
Итого за день		1140	43.21	48.15	233.5	1091.11	
День 4							
Завтрак	Картофель тушеный	230	2.17	6.09	15.09	126.09	132
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
	Печенье	100	7.6	19.5	65.5	265	

Итого за завтрак		560	14.16	30.49	97.61	521.05	
Обед	Суп рисовый	250	1.98	2.74	14.58	90.75	204
	Салат "Морковь с сыром"	100	1.32	3.16	9.5	74.66	
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за обед		580	7.89	10.8	54.2	348.47	
Итого за день		1140	22.05	41.29	151.81	869.52	
День 5							
Завтрак	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3	54-6г (стр. 63)
	Котлета рыбная	100	14.1	2.8	8.6	115.9	54-3р (стр. 94)
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
	Вафли	100	5.68	23.82	56.65	125.5	
Итого за завтрак		680	30.82	40.07	148.42	739.31	
Обед	Рассольник	250	2.1	5.11	16.59	120.75	197
	Салат " Винегрет"	100	1.36	6.18	8.44	94.8	45
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
Итого за обед		580	7.85	16.19	42.05	345.51	
Итого за день		1260	38.17	56.26	170.67	1003.82	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	269.3	54-1г (стр. 58)
	Тефтели	90	13	13.2	7.3	200.3	54-16м (стр. 120)
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	847
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)

Итого за завтрак		670	26.54	27.25	82.27	683.11	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1.75	4.89	8.49	84.75	187
	Салат из свеклы	100	1.43	6.09	8.36	93.9	33
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за обед		580	7.77	15.88	46.97	361.71	
Итого за день		1250	34.31	43.13	129.24	1044.82	
День 2							
Завтрак	Пюре картофельное	200	4.1	8.1	26.4	194.4	54-11г (стр. 69)
	Капуста тушенная с мясом	250	27.4	28.6	16.6	433.7	54-10м (стр. 113)
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
	Конфеты	35					
Итого за завтрак		765	37.74	42.95	77.57	847.71	
Обед	Суп с рыбной консервой	250	8.61	8.4	14.34	167.25	87
	Салат из морской капусты	100	1	10	7	122	
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
Итого за обед		580	14	23.3	38.36	419.21	
Итого за день		1345	51.74	66.25	115.93	1266.92	
День 3							
Завтрак	Пельмени отварные	220	10.52	14.56	0.74	228.11	395.1
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Сыр нарезка	30	7	8.8	0	107.5	54-1з (стр.3)
	Кофейный напиток	200	3.8	3.5	11.2	91.2	54-23гн (стр. 147)
Итого за завтрак		480	25.41	31.76	22.26	528.87	
Суп картофельный с крупой		250	2.68	2.24	13.71	83.6	204

Обед	Салат " Зимний"	100	1	4.14	7.04	70.19	113
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за обед		580	8.27	11.28	50.87	336.85	
Итого за день		1060	33.68	43.04	73.13	865.72	
День 4							
Завтрак	Рис отварной	200	4.8	7.2	48.6	278.3	54-6г (стр. 63)
	Рыба запеч. В смет соусе	80	15.1	20.1	4.3	258.3	54-9р (стр. 99)
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
Вафли	100	5.68	23.82	56.65	125.5		
Итого за завтрак		660	31.62	57.37	131.02	828.61	
Обед	Суп с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.14	104.75	208
	Салат "Морковь с сыром"	100	1.32	3.16	9.5	74.66	
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за обед		580	8.6	10.9	56.76	362.47	
Итого за день		1240	40.22	68.27	187.78	1191.08	
День 5							
Завтрак	Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	269.3	54-1г (стр. 58)
	Гуляш из мяса птицы	100	22.4	18.23	7.03	281.25	301
	Соус красный основной	50	1.65	1.35	4.45	36.55	54-3 (стр.132)
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Огурец свежий	80	0.6	0.1	2	11.3	54-2з (стр. 3)
	Компот	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн (стр. 157)
Итого за завтрак		660	36.34	31.98	87.3	781.46	
	Рассольник	250	2.1	5.11	16.59	120.75	197

Обед	Салат " Винегрет"	100	1.36	6.18	8.44	94.8	45
	Хлеб пшеничный	30	4.09	4.9	10.32	102.06	147
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн (стр. 137)
Итого за обед		580	7.85	16.19	42.05	345.51	
Итого за день		1240	40.69	48.87	92.25	971.07	