

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ» с.Гурьевка

С.А.Рожкина
« 01 » сентября 2023 г.

Примерное меню
на питание учащихся
МБОУ «СОШ» с.Гурьевка
(5 - 11 класс)

Сборник – Пермь 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд (возрастная категория: 12 лет и старше)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Помидор порционно	100	1,12	0,16	3,04	17,6	148
	Биточки	100	10,68	11,72	5,74	176,75	339
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,36	42,4	253,32	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	25,1	102,41	495
	Хлеб пшеничный	40	2,57	0,47	16,77	78,78	
Итого за обед			21,49	18,71	93,05	628,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Огурец свежий порционно	100	0,77	0,1	2,4	13,44	148
	Котлета рыбная	100	10,36	1,93	6,79	85,93	307
	Картофельное пюре	180	3,84	7,27	27,95	192,54	377
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	488
	Хлеб пшеничный	40	2,57	0,47	16,77	78,78	
	Итого за обед			17,7	9,77	68,9	431,33

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94	1
	Гуляш из отварной говядины	100	20,00	19,50	3,30	258,00	327
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,94	47,05	302,22	202
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб пшеничный	40	2,57	0,47	16,77	78,78	
Итого за обед			34,94	33,92	93,02	805	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	10,12	6,26	123,76	25
		100	10,68	11,72	5,74	176,75	339
		180	4,67	6,11	48,34	270,22	385
		200	1,36	0	29,02	116,19	484
		40	2,57	0,47	16,77	78,78	
Итого за обед			21,18	28,42	106,13	765,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Салат из свеклы с солёными огурцами	100	1,26	10,08	7,76	126,8	31
		100	9,16	13,53	9,44	196,14	350
		180	3,84	7,27	27,95	192,54	377
		200	0,12	0	12,04	48,64	457
		40	2,57	0,47	16,77	78,78	
Итого за обед			16,95	31,35	73,96	642,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1	Огурец соленый	100	0,77	0,1	1,63	12,48	149
		180	18,03	13,86	17,70	267,26	328
		200	0,56	0	27,89	113,79	495
		40	2,57	0,47	16,77	78,78	
Обед	Компот из смеси сухофруктов						
	Хлеб пшеничный						

Итого за обед		21,93	14,43	63,99	472,31		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2	Помидор порционно	100	1,12	0,16	3,04	17,6	148
	Коллета	100	10,68	11,72	5,74	176,75	339
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	7,94	47,05	302,22	202
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	494
	Хлеб пшеничный	40	2,57	0,47	16,77	78,78	
Итого за обед			25,29	20,3	90,1	647,35	

Итого за обед		21,93	14,43	63,99	472,31		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3	Фрикадельки рыбные	100	10,46	5,41	5,52	80,82	307
	Капуста тушеная	50	1,31	1,62	6,73	43,58	380
	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,29	160,45	377
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	484
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	542
	Хлеб пшеничный	40	2,57	0,47	16,77	78,78	
Итого за обед			23,1	20,26	109,13	668,82	

Итого за обед		21,93	14,43	63,99	472,31		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	47
	Тефтели из говядины в томатном соусе	100	12,85	14,60	8,74	217,83	348

Обед

0000

Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,36	42,4	253,32	256
Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	459
Хлеб пшеничный	40	2,57	0,47	16,77	78,78	
Итого за обед		23,37	31,58	91,54	740,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Обед	Салат витаминный	100	1,14	10,14	11,54	141,94	2
	Рагу из овощей и мяса	180	12,24	12,24	12,24	231,20	322
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	487
	Хлеб пшеничный	40	2,57	0,47	16,77	78,78	
Итого за обед		16,2	23,1	65,9	555,99		
Итого за весь период		222,15	231,84	855,72	6359,07		
Среднее значение за период		22,22	23,18	85,57	635,91		