



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
 Мельничная основная общеобразовательная школа**

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша «Дружба»	250	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за завтрак		550	15,6	13,06	91,84	564,43	
Обед	Овощи свежие или соленые в нарезке	60	0,55	0,1	2,3	11,5	246
	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16	37
	Котлета из говядины	100	10,68	11,72	5,74	176,75	189
	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		860	26,372	24,03	105,19	765,25	
Итого за день		1410	41,972	37,09	197,03	1329,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша рисовая	250	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,40	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за завтрак		550	13,19	10,61	83,12	498,22	
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,09	1,01	0,82	12,81	11
	Рассольник Ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	42
	Котлета рыбная	100	10,36	1,93	6,79	85,93	161
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	227
	Компот из плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		860	25,434	18,07	114,62	659,55	
Итого за день		1410	38,624	28,68	197,74	1157,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша гречневая	250	7,94	8,21	35,13	246,17	104
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за завтрак		550	36,3	16,35	76,55	616,43	
Обед	Овощи свежие или соленые в нарезке	60	0,55	0,1	2,3	11,5	246
	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Плов с отварной птицей	250	37,2	45,33	41,05	747,09	211
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,6	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		860	45,61	52,44	109,84	1130,33	
Итого за день		1410	81,91	68,79	186,39	1746,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная	250	6,2	8,05	31,09	222,02	107
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за завтрак		550	11,55	8,86	77,2	453,04	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,08	0,5	0,53	7	4
	Суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Сосиска молочная	120	6,62	16,04	1,57	179,72	205
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	241
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		880	17,57	29,59	96,42	742,83	
Итого за день		1430	29,12	38,45	173,62	1195,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша пшенная	250	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	298
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за завтрак		550	14,11	10,62	78,36	483,81	
Обед	Овощи свежие или соленые в нарезке	60	0,55	0,1	2,3	11,5	246
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Гуляш из говядины	100	18,06	20,17	5,61	276,27	180
	Рис отварной	150	3,88	5,08	40,27	225,18	224
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		860	28,95	32,12	97,06	813,17	
Итого за день		1410	43,06	42,74	175,42	1296,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,58	6,12	19,72	156,08	53
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за завтрак		550	13,65	10,11	70,23	444,17	
Обед	Салат Витаминный	60	0,11	1,01	1,15	14,19	2
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Птица тушёная	100	15,7	9,4	3,3	169	213
	Каша гречневая	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Компот из плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	282
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		860	31,85	19,75	106,12	756,06	
Итого за день		1410	45,5	29,86	176,35	1200,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша пшеничная	250	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за завтрак		550	12,84	8,87	78,12	461,96	
Обед	Овощи свежие или соленые в нарезке	60	0,55	0,1	2,3	11,5	246
	Суп с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Сосиски отварные	120	6,62	16,04	1,57	179,72	205
	Капуста тушеная	150	3,13	4,84	20,17	130,74	235
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		880	17,46	24,98	85,71	652,14	
Итого за день		1430	30,3	33,85	163,83	1114,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулес»	250	6,33	8,9	25,49	207,38	109
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за завтрак		550	15,38	13,63	82,24	530,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,08	0,5	0,53	7,00	4
	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	12,3	4,8	0,43	100,1	163
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	241
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		860	23,08	17,22	91,45	637	
Итого за день		1410	38,46	30,85	173,69	1167,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша ячневая	250	7,23	6,67	39,54	246,87	115
	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	286
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за завтрак		550	15,3	10,66	90,05	534,96	
Обед	Салат Витаминный	60	0,11	1,01	1,15	14,19	2
	Борщ из свежей капусты	250	1,90	6,66	10,81	111,11	37
	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68	212
	Макароны отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	227
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		860	30,77	30,64	88,92	774,88	
Итого за день		1410	46,07	41,3	178,97	1309,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша гречневая	250	7,94	8,21	35,13	246,17	104
	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	298
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за завтрак		550	16,01	11,56	79,2	502,82	
Обед	Овощи свежие или соленые в нарезке	60	0,55	0,1	2,3	11,5	246
	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	50
	Плов из отварной говядины	250	24,33	20,69	33,71	418,37	193
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	274
	Хлеб пшеничный	50	3,04	0,36	13,8	90,4	
	Хлеб ржаной	50	2,24	0,44	17	79	
Итого за обед		860	41,6	25,77	94,5	725,94	
Итого за день		1410	57,61	37,33	173,7	1228,76	

	Вес	Б	Ж	У	ЭЦ
День 1	1275	41,972	37,09	197,03	1329,68
День 2	1275	38,624	28,68	197,74	1157,77
День 3	1230	81,91	68,79	186,39	1746,76
День 4	1295	29,12	38,45	173,62	1195,87
День 5	1275	43,06	42,74	175,42	1296,98
День 6	1270	45,5	29,86	176,35	1200,23
День 7	1295	30,3	33,85	163,83	1114,1
День 8	1275	38,46	30,85	173,69	1167,7
День 9	1275	46,07	41,3	178,97	1309,84
День 10	1225	57,61	37,33	173,7	1228,76
ИТОГО	12690	452,626	388,94	1796,74	12747,7
Среднее значение за период	1269	45,2626	38,894	179,674	1274,77