

Утверждаю
 Директор МКОУ «Асмоловская
 средняя общеобразовательная
 школа» Е.А. Козлова



Меню приготовляемых блюд на 10 дней 2022 г. 23 г.

Возрастная категория: 7 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Сосиски отварные с зеленым горошком	98/50	9.21	14.7	0.78	172.28	№23
	Чай с сахаром и лимоном	200	1,55	0,1	3.25	20,1	№299
	Хлеб пшеничный	60	0.53	-	9.87	41.6	№2
			5.01	1,92	26,91	145.0	
Итого за завтрак			16.3	16.72	40.81	378.98	
Обед	Суп картофельный с курицей	250	12.0	8.63	20.04	205.4	№35
	Котлеты из кур с рисом отварным и сливочным маслом	80/150/5	12.1	10.88	10.8	189.76	№30
	Компот из сухофруктов	200	3.08	4.5	30.5	175	№511
	Хлеб ржаной	30	0.56	-	35.8	144.79	№283
			1.98	0.36	10.2	52.2	№1
Итого за обед			29.72	24.37	107.34	767.15	
Итого за день			46.02	41.09	148.15	1146.13	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2.34	8.49	14.84	145.3	№61
	Каша пшеничная молочная	200	5.5	6.1	30.9	160.5	№107
	Какао на молоке	200	3.78	0.67	26	125.1	№269
Итого за завтрак			11.62	15.26	71.74	430.9	
Обед	Щи из св. капусты с курицей и сметаной	250/10	11.53	11.28	17.4	217.32	№37
	Тефтели мясные с макаронами	80/150	6.93	7.47	11.08	139.2	№332
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9.87	41.6	№299
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	№1

Итого за обед			20.97	19.11	48.55	450.32	
Итого за день			32.59	34.37	120.29	881.22	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с сыром	30/10	5.3	8.26	14.82	155	№3
	Каша рисовая	200	5.0	7.1	32.0	312.3	№311
	молочная	200	3.6	2.67	29.2	155.2	№286
	Кофейный напиток						
Итого за завтрак			13.9	18.03	76.02	622.4	
Обед	Суп картофельный с курицей	250	12	8.63	20.04	205.4	№35
	Сосиски отварные с тушеной капустой	50/150	4.51	7.35	0.36	87.7	№23
	Компот из св. яблок	200	4.36	12	33.21	258.24	№708
	Хлеб ржаной	30	0.16	0.16	23.88	97.6	№861
			1.98	0.36	10.2	52.2	№1
Итого за обед			23.01	28.5	87.69	701.14	
Итого за день			36.91	46.53	163.71	1323.54	
День 4							
Завтрак	Омлет натуральный запеченный с зел. горошком	58/50	5.39	9.6	11.02	112	№340
	Чай с лимоном	200	0.4	0.05	1.25	7.05	№
	Хлеб пшеничный	50	0.53	-	9.87	41,6	№299
			3.95	0.5	24.2	116.9	№2
Итого за завтрак			10.27	10.15	46.34	277.55	
Обед	Борщ обыкновенный с картофелем на кур. бульоне	250	11.53	11.28	17.4	217.32	№110
	Гуляш из говядины с гречневой кашей в томатном соусе	80/150	5.47	9.2	3	132.67	№95
	Компот из сухофруктов	200	0.38	64.1	0.62	581.38	№219
	Хлеб ржаной	30	0.56	-	35.8	144.79	№283
			1.98	0.36	10.2	52.2	№1
Итого за обед			19.92	84.94	67.02	1128.36	
Итого за день			30.19	95.09	113.36	1405.91	
День 5							
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2.34	8.49	14.84	145.3	№61

	сливочным Каша геркулесовая молочная	200	6.64	8.7	28.27	218.68	№405
	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	№299
Итого за завтрак			9.51	17.19	52.98	405.58	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150/10	125.3 0.26	3.224 1.5	7.66 0.36	73.4 16.2	№197
	Рыба жареная (минтай)с картофельным пюре, свежий огурец	50/150/2 0	7.64 3.06	7.4 4.8	2.2 20.45	106 137.25	№33 №241
	Кисель	200	0.2	-	32.6	132	№648
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	№1
Итого за обед			138.44	17.284	73.47	517.05	
Итого за день			147.95	34.474	126.45	922.63	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	6	10.85	42.9	294	№311
	Бутерброд с сыром	30/20	5.8	8.3	14.5	157	№3
	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	№299
Итого за завтрак			12.33	19.15	67.27	492.6	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2.7	25.2	0.81	116	№143
	Сосиска отварная с гречневой кашей ,с помидором	50/150/2 0	4.51 0.38	7.35 64.1	0.36 0.62	27.7 581.38	№23 №219
	Кофейный напиток	200	3.6	2.67	29.2	155.2	№286
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	№1
Итого за обед			13.17	99.68	41.19	932.48	
Итого за день			25.5	118.83	108.46	1425.08	
День 2							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2.34	8.49	14.84	145.3	№61
	Каша овсяная молочная	200	6.64	8.7	28.27	218.68	№405
	Какао	200	3.78	0.67	26	125.1	№269

Итого за завтрак			12.76	17.86	69.11	489.08	
Обед	Борщ обыкновенный с картофелем со сметаной	200/25/10	1.45	3.93	100.2	82	№66
	Котлета Домашняя с рисом отварным	80/150	8	20	3.2	189.76	№30
	Чай с сахаром	200	3.67	5.42	36.67	210.1	№30
	Хлеб ржаной	30	0.53	-	9.87	41.6	№299
			1.98	0.36	10.2	52.2	№1
Итого за обед			15.63	29.71	160.14	575.66	
Итого за день			28.39	47.57	229.25	1064.74	
День 3							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30/10	2.34	8.49	14.84	145.3	№61
	Каша манная молочная	200	6.2	8.05	31.09	222.02	№107
	Чай с сахаром	200	0.53	-	9.87	41.6	№299
Итого за завтрак			9.07	16.54	55.8	408.92	
Обед	Суп гороховый с курицей	250	9	3.9	20.7	153.9	№36
	Рыба жареная (минтай)с картофельным пюре	80/150	7.64	7.4	2.2	106	№33
			3.06	4.8	20.45	137.25	№241
	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.6	№861
	Хлеб ржаной						№1
Итого за обед			19.86	16.26	67.15	494.75	
Итого за день			28.93	32.8	122.95	903.67	
День 4							
Завтрак	Омлет запеченный смешанный с зеленым горошком	58	5.39	9.6	1.02	112	№340
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2.34	8.49	14.84	145.3	№61
	Чай с лимоном	200	0.53	-	9.87	41.6	№299
Итого за завтрак			8.8	18.09	25.73	298.9	
Обед	Щи из св. капусты с курицей	250	2.09	6.1	7.55	93.7	№82
	Макаронны отварн.	150	5.52	5.3	35.33	211.1	№227

	Сосиска Сливочная	50	3.4	6.1	22.8	163.0	№23
	Кисель из концентрата	200	0.2	-	32.6	132	№648
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	№1
Итого за обед			13.19	17.86	108.48	652	
Итого за день			21.99	35.95	134.21	950.9	
День 5							
Завтрак	Макароны запеченные с сыром и яйцом	150	6.76	11.43	21.61	216	№248
	Бутерброд с маслом	30/10	2.34	8.49	14.84	145.3	№61
	Кофейный напиток	200	2.7	25.2	0.81	116	№286
Итого за завтрак			11.8	45.12	37.26	477.3	
Обед	Суп картофельный с рыб. консервам	250	7.06	12.68	16.46	208.11	№78
	Голень куриная запеченная с картофельным пюре	50/150	12.13 3.06	14.81 4.8	2 20.45	190 137.25	№241
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.53	-	9.87	41.6	№299
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.2	52.2	№1
Итого за обед			24.76	32.65	58.98	629.16	
Итого за день			36.56	77.77	96.24	1106.46	