



«Утверждаю»  
Директор МОУ «СОШ п. Синегорский»

/ Е.А.Сирота

Приказ № 193 от 01.09.2023 года

# 10- дневное меню для обучающихся 12 лет и старше

1 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	<u>Белокочанная капуста с морковью с термической обработкой</u>	100	0,98	6,05	5,78	82,12	4
	<u>Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне</u>	250	4,22	5,5	10,9	110,06	128
	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	200	6,15	7,85	31,08	253,05	237
	<u>Гуляш из отварной говядины</u>	100	9,78	9,47	2,84	130,64	367
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,04	0	17,16	68,18	508
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,55	8,35	43,5	109
	<b><u>Итого обед</u></b>	<b>900</b>	<b>25,12</b>	<b>30,27</b>	<b>98,21</b>	<b>790,3</b>	



4 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ОБЕД	<u>Белокочанная капуста с морковью с термической обработкой</u>	100	0,98	6,05	5,78	82,12	4
	<u>Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне</u>	250	1,4	3,98	6,22	6,6	142
	<u>Макаронные изделия отварные</u>	180	3,45	5,52	20,97	147,23	291
	<u>Тефтели из говядины паровые</u>	100	12,53	8,91	9,04	178,66	389
	<u>Соус томатный с овощами</u>	40	0,09	1,2	0,67	13,98	454
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,04	0	17,16	68,18	508
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,55	8,35	43,5	109
	<b><u>Итого обед</u></b>	<b>920</b>	<b>22,44</b>	<b>27,06</b>	<b>90,29</b>	<b>643,02</b>	





<b>6 день</b>			<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал</b>	<b>№ рецептуры вещества, г</b>
<b>Прием ищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>ОБЕД</b>	<u>Белокочанная капуста с морковью с термической обработкой</u>	100	0,98	6,05	5,78	82,12	4
	<u>Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне</u>	250	7,55	7,67	22,65	190,32	154
	<u>Картофель отварной</u>	180	3,64	4,05	29,14	167,78	173
	<u>Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами</u>	120	8,47	8,35	4,96	131,82	343
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,04	0	17,16	68,18	508
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,55	8,35	43,5	109
	<b><u>Итого обед</u></b>	<b>900</b>	<b>24,13</b>	<b>21,53</b>	<b>105,38</b>	<b>712,15</b>	



<b>Молочный 8 день</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества, г</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>ОБЕД</b>	<u>Бутерброд с маслом, сыр</u>	100/30/20	4,81	6,03	12,85	127,27	<b>2</b>
	<u>Суп молочный вермишелевый</u>	300	4,39	3,5	33	178,81	75
	<u>Какао на молоке</u>	200	3,6	2,7	19,21	93	242
	<u>Булочка домашняя</u>	150	3,05	5,11	27,85	170,78	261
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,55	8,35	43,5	109
	<b><u>Итого обед</u></b>	<b>850</b>	<b>29,58</b>	<b>32,81</b>	<b>130,39</b>	<b>949,37</b>	

		9 день						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
ОБЕД	<u>Белокочанная капуста с морковью с термической обработкой</u>	100	0,98	6,05	5,78	82,12	4	
	<u>Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне</u>	250	6,96	6,56	19,7	147,7	144	
	<u>Макаронные изделия отварные</u>	180	3,45	5,52	20,97	147,23	291	
	<u>Котлеты или биточки рыбные</u>	100	9,16	3,48	5,95	126,45	345	
	<u>Чай с сахаром</u>	200	0,1	0	15	70	493	
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,45	12,3	58,75	108	
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,55	8,35	43,5	109	
	<b><u>Итого обед</u></b>	<b>880</b>	<b>26,35</b>	<b>20,26</b>	<b>112,41</b>	<b>770,53</b>		

10 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>	<u>Овощи отварные (свекла)</u>	100	0,84	2,28	2,22	33	422
	<u>Рассольник на м/к бульоне</u>	250	4,84	4,28	8,68	92,86	133
	<u>Макаронные изделия отварные</u>	180	3,45	5,52	20,97	147,23	291
	<u>Котлета мясная, запеченная,</u>	100	8,63	4,19	5,19	94,29	273
	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200	0,04	0	17,16	68,18	508
	<u>Хлеб пшеничный</u>	25	1,9	0,45	12,3	58,75	108
	<u>Хлеб ржаной</u>	25	1,65	0,55	8,35	43,5	109
	<b><u>Итого обед</u></b>	<b>890</b>	<b>21,75</b>	<b>17,67</b>	<b>84,67</b>	<b>581,81</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>89,8</b>	<b>2,175</b>	<b>1,767</b>	<b>8,467</b>	<b>58,181</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>3,74</b>	<b>3,04</b>	<b>14,55</b>		