

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Маркино

Назарова Л.В.
30.08.2024



Примерное десятидневное меню

школьной столовой

МБОУ СОШ с.Маркино

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День первый			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная	250	5,34	7,90	37,83	207,80	174
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Всего за завтрак		11,54	12,44	92,98	493,91	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,19	2,78	15,39	106,00	104
	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	309
	Гуляш из отварного мяса	100	11,83	11,50	3,75	165,83	246
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Всего за обед		26,6	31,44	114,25	876,87	
	Всего за день		38,14	43,88	212,23	1370,78	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День второй			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная молочная	250	7,30	6,80	38,27	220,98	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Всего за завтрак		11,88	14,5	72,06	443,6	

ОБЕД

Прием пищи.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	111
	Плов из птицы	300	17,95	12,57	39,73	325,33	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Всего за обед		28,03	22,77	138,28	851,56	
	Всего за день		39,91	37,27	210,34	1295,16	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День третий			Б	Ж	У		
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30	173
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	Всего за завтрак		13,63	11,54	103,23	571,50	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,7	62
	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	119
	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	312
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	294
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Всего за обед		35,71	34,09	123,54	776,00	
	Всего за день		49,34	45,63	226,77	1347,50	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День четвертый			Б	Ж	У		
	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,63	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Всего за завтрак		6,71	12,66	51,75	359,65	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	82
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,57	53,12	309,15	302
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,2	294
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Всего за обед		35,36	31,75	123,68	920,81	
	Всего за день		42,07	44,41	175,43	1280,46	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 1 День пятый			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная молочная	250	7,30	6,80	38,27	220,98	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Всего за завтрак		11,88	14,5	72,06	443,6	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,7	62
	Щи из свежей капусты	300	2,13	5,88	7,35	90,84	87
	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	304
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,13	2,93	1,50	80,93	229
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Всего за обед		25,49	16,93	140,59	846,9	
	Всего за день		37,37	31,43	212,65	1290,50	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День шестой			Б	Ж	У		
	Каша вязкая рисовая молочная	250	5,34	7,90	37,83	207,80	174
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Всего за завтрак		11,54	12,44	92,98	493,91	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,19	2,78	15,39	106,00	104
	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	309
	Гуляш из отварного мяса	100	11,83	11,50	3,75	165,83	246
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Всего за обед		26,6	31,44	114,25	876,87	
	Всего за день		38,14	43,88	212,23	1370,78	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День седьмой			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная молочная	250	7,30	6,80	38,27	220,98	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Всего за завтрак		11,88	14,5	72,06	443,6	

ОБЕД

Прием пищи.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	111
	Плов из птицы	300	17,95	12,57	39,73	325,33	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Всего за обед		28,03	22,77	138,28	851,56	
	Всего за день		39,91	37,27	210,34	1295,16	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День восьмой			Б	Ж	У		
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30	173
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	Всего за завтрак		13,63	11,54	103,23	571,50	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,7	62
	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	119
	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	312
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	294
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Всего за обед		35,71	34,09	123,54	776,00	
	Всего за день		49,34	45,63	226,77	1347,50	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День девятый			Б	Ж	У		
	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,63	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Всего за завтрак		6,71	12,66	51,75	359,65	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	82
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,57	53,12	309,15	302
	Котлеты рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,2	294
	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Всего за обед		35,36	31,75	123,68	920,81	
	Всего за день		42,07	44,41	175,43	1280,46	

Возрастная категория: от 12 лет и старше

ЗАВТРАК

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
Неделя 2 День десятый			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная молочная	250	7,30	6,80	38,27	220,98	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Всего за завтрак		11,88	14,5	72,06	443,6	

ОБЕД

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,7	62
	Щи из свежей капусты	300	2,13	5,88	7,35	90,84	87
	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	304
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,13	2,93	1,50	80,93	229
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	ПР
	Всего за обед		25,49	16,93	140,59	846,9	
	Всего за день		37,37	31,43	212,65	1290,50	