

Утверждаю  
 ИИ Нейжмак Александр Иванович  
 А.И. Нейжмак  
 Александр Иванович  
 2023г.

Согласовано  
 Директор МБОУ КСОШ № 2  
 И.В. Веретенникова

Примерное 10-дневное меню школьных обедов для учащихся 5-9 классов на 2023 год

Неделя: 1

Документов

Для

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84
	Птица отварная	60	11,18	9,75	0,27	133,61	220,9	27,79
	Соус томатный	50	0,68	2,71	3,76	42,63	854	2,54
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	5,09	20,61	146,33	826	7,50
	Горошек зеленый консервированный	10	0,31	0,02	0,65	4	914,01	2,42
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Кондитерское изд (Банфети)	1						11,70
Итого за Обед		780	24,34	22,4	106,15	739,43		71,70

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой перловой	250	2,75	3,22	20,51	122,46	100,18	9,94
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	220,07	9,00
	Сыр (порциями)	10	2,79	1,47		25	97,11	6,65
	Рагу из овощей	150	2,4	7,82	15,96	144,96	856	11,95
	Компот из яблок с лимоном	200	0,26	0,21	20,08	178,73	300,22	8,12
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Печенье 28г	28	2,3	5	65,8	281	968,03	11,02
	Фрукт свежий (яблоко)	1						11,70
Итого за Обед		728	19,31	23,42	143,23	935,4		71,70

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	ЦЕНА
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	3,98	13,6	110,31	100,1	10,36
	Рагу из птицы	50/150	22,6	23,2	28,5	250,55	220,39	35,85
	Огурцы маринованные	30	0,84		0,4	4,8	862,03	4,89
	Компот из плодов свежих (яблоки апельсины)	200	0,15	0,08	37,15	182	300,45	4,95

	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Кондитерское изд (Вафли Твист)	1						11,70
Итого за Обед		740	30,09	28,66	104,05	694,26		71,70
		Неделя: 1		День: четверг				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	2,39	3,28	17,15	108,36	100,19	9,37
	Птица тушеная	60	11,81	12,73	2,16	161,8	220,36	30,31
	Соус томатный	45	1,35	5,41	7,51	85,26	854	2,29
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09
	Салат из квашенной капусты	25	0,37	2,52	2,02	32,8	822,04	4,91
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71
	Батончик Крокант	1						11,70
Итого за Обед		780	23,71	29,52	98,31	760,39		71,70
		Неделя: 1		День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с фасолью	250	5,52	5,41	19,15	149,29	100,12	11,80
	Капуста тушеная с мясом птицы	150	13,12	14,45	6,59	210,25	220,54	36,50
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43
	Печенье ЧокоПай	1						11,70
Итого за Обед		650	25,37	24,96	73,34	635,99		71,70
		Неделя: 2		День: понедельник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Обед								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,41	13,16	18,55	219,59	100,17	34,86
	Сок фруктовый	200			0,48	57	300,46	10,00
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52
	Фрукта свежая	110			0,01	0,04	500	12,62
	Сыр (порциями)	15	4,19	2,2		37,5	97,1	9,90
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	25	1,78	0,25	11,5	52,5	600,12	1,80
Итого за Обед		675	13,49	14,36	34,24	381,23		71,70

		Неделя: 2		День: вторник					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,17	3,16	17,39	107,46	100,14	9,57	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,76	5,49	34,95	212,37	858	6,01	
	Сосиски в соусе томатном	50/50	5,87	12,87	4,15	156,84	220,91	26,80	
	Салат из квашенной	40	0,6	4,04	3,22	52,48	822,05	8,34	
	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	35,8	142	300,21	5,96	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89	
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43	
	Батончик Бонтайм	1					958,06	11,70	
<b>Итого за Обед</b>		790	18,29	26,82	116,11	791,6		71,70	
		Неделя: 2		День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с горохом	250	4,56	7,44	10,4	125,34	100,15	9,01	
	Чахохбили	100	10,92	14,79	5,09	198,02	220,6	29,20	
	Каша пшеничная вязкая	150	3,34	4,42	20,6	135,57	824	5,09	
	Икра морковная	75	1,41	5,66	7,67	88,74	863,01	8,04	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,72	0,06	28,27	116,15	300,24	4,71	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,08	1,2	15,2	104,6	600,06	2,52	
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43	
	Фрукт свежий (яблоко)	1						11,70	
<b>Итого за Обед</b>		835	25,45	33,77	98,43	810,42		71,70	
		Неделя: 2		День: четверг					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Обед</b>									
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,94	3,27	20,66	124,26	100,13	9,84	
	Плов куриный	50/150	18,49	21,97	37,12	424,33	220,41	32,45	
	Салат из свеклы отварной с горошком зеленым	45	1,8	4,5	12,6	64,8	805,02	6,64	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,01	19,45	94,2	300,27	7,75	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,31	0,9	11,4	78,45	600,06	1,89	
	Хлеб "Любительский" ржано-пшеничный	20	1,42	0,2	9,2	42	600,07	1,43	
	Вафли Твист	1						11,70	
<b>Итого за Обед</b>		745	27,28	30,85	110,43	828,04		71,70	
		Неделя: 2		День: пятница					
Прием			Пищевые вещества			Энерге-	№		