



СОГЛАСОВАНО

Директор МОБУ СОШ №15
Терина Е.И. (должность)
Е.И. Терина (ФИО)
31.08.2022 (дата)

УТВЕРЖДАЮ



(должность)

(ФИО)

(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Учащиеся 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	240	7,01	8,26	35,16	245,54	2/41
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	13	3,90	5,20	0,12	62,87	205
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	16,82	23,30	95,07	664,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	16,82	23,30	95,07	664,75	
День 2							
ЗАВТРАК	Мясо свинины тушеное с овощами в соусе	200	15,40	17,38	24,32	315,16	274/2
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Сок Фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72	399
	Кондитерское изделие пром.производства (печенье)	25	1,75	2,95	13,00	85,55	154
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	22,72	21,09	95,97	664,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		575	22,72	21,09	95,97	664,93	
День 3							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный)	200	24,26	17,66	44,08	391,04	235

	Соус сметанный сладкий	20	0,86	1,50	4,64	35,57	117
	Кофейный напиток с молоком	200	4,20	3,78	12,86	102,42	13/10
	Свежие фрукты по сезону(груша)	100	0,40	0,40	9,80	47	578.1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	32,88	23,74	90,70	670,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		560	32,88	23,74	90,70	670,03	
День 4							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная с овощами	120	10,04	11,24	15,68	226,91	247/2
	Картофельное пюре	150	3,85	7,45	23,91	178,74	3/3
	Огурец,помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		655	20,10	19,53	91,92	649,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		655	20,10	19,53	91,92	649,67	
День 5							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (цыпленок-бройлер)	200	18,06	17,54	36,76	377,14	304
	Огурец,помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	24,27	18,38	89,09	621,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		585	24,27	18,38	89,09	621,16	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	240	7,01	8,26	35,16	245,54	2/4
	Масло сливочное	12	0,10	8,70	0,16	79,32	204
	Сыр Российский	13	3,90	5,20	0,12	62,87	205
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Свежие фрукты (персик)	100	0,40	0,40	9,80	45	578.1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		650	16,82	23,30	95,07	662,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		650	16,82	23,30	95,07	662,75	
День 7							
ЗАВТРАК	Плов из птицы (цыпленок-бройлер) тушеный	120	10,67	9,35	11,03	176,26	301
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,66	5,94	36,90	220,86	205
	Огурец,помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Какао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54	14/10

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	24,22	19,55	87,94	630,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		620	24,22	19,55	87,94	630,16	
День 8							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели рубленные из говядины	100	5,64	7,53	9,49	152,23	282
	Картофельное пюре	150	3,85	7,45	23,91	178,74	3/3
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,16	25,98	106,12	6/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	15,70	15,98	101,53	637,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		635	15,70	15,98	101,53	637,85	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет	200	19,30	27,22	16,28	326,7	228
	Икра кабачковая пром производства	100	1,90	1,00	5,00	36	5
	Сыр Российский	13	3,90	5,20	0,12	62,87	205
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	878
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,18	43,26	393/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		598	30,51	34,16	71,23	655,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		598	30,51	34,16	71,23	655,59	
День 10							
ЗАВТРАК	Птица, (цыпленок-бройлер) тушенная в соусе с овощами	220	12,96	12,74	19,12	246,14	302
	Огурец, помидор нарезной	100	0,80	0,10	2,50	14	636/1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	878/1
	Хлеб ржаной	35	1,26	0,24	15,50	69,26	879
	Кондитерское изделие пром. производства (печенье)	25	1,75	2,95	13,00	85,55	154
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	15,90	66,68	348
	Свежие фрукты по сезону (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	578,1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	20,49	16,99	95,14	622,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		720	20,49	16,99	95,14	622,63	
ИТОГО ЗА ВСЕГДА ПЕРИОД:		6248	224,73	216,02	913,66	6479,52	

	Прием пищи	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		Белки	Жиры	Углеводы		
		22,43	21,60	91,37	648	
	Итого (Зел.гран)					
	Норма по САНПИН	18-22,5	18,4-23	76,6-95,75	544-680	

Разработал Технолог УО Кореновский район

Колесникова И.В.