

Утверждаю:  
 Директор школы *Л.В.Большакова*

Приказ №74 от 28.08.2023г

**Меню МБОУ Зимаревская СОШ для учащихся 12-18 лет**

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
<b>день №1</b>						
		г	г	г	ккал	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	3,42	8,21	46,71	262,92	174
бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	168	3
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
какао с молоком	200	4,95	4,11	14,93	113,33	382
<b>итого</b>	<b>570</b>	<b>20,02</b>	<b>17,12</b>	<b>109,74</b>	<b>665,25</b>	
<b>день №2</b>						
		г	г	г	ккал	
овощи натуральные с маслом	100	0,44	5,35	6,4	90,43	70
котлеты мясные из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,5	608
каша рассыпчатая гречневая	180	6,86	3,03	52,56	255,6	302
Чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,7	77,55	376
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
<b>итого</b>	<b>650</b>	<b>30,27</b>	<b>22,79</b>	<b>131,9</b>	<b>819,08</b>	
<b>день №3</b>						
		г	г	г	ккал	
щи из свежей капусты со сметаной	260	6,37	10,06	8,26	157,04	88
кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1	
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
<b>итого</b>	<b>610</b>	<b>14,82</b>	<b>18,73</b>	<b>66,16</b>	<b>500,34</b>	
<b>день №4</b>						
		г	г	г	ккал	
салат из белокачанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
пюре картофельное с маслом сливочным	180	2,21	1,67	13,77	79,02	312
рыба, тушенная в томате	100	9,72	4,95	3,8	105	229
кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,1	119,2	352
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
<b>итого</b>	<b>630</b>	<b>17,42</b>	<b>13,32</b>	<b>75,59</b>	<b>518,34</b>	

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
<b>день №5</b>						
		г	г	г	ккал	
макаронные изделия отварные	200	7,28	7,71	40,61	260,95	202
гуляш из курицы	100	17,14	15,71	7,14	252,85	487
йогурт	200	10	6,4	17	174	ТН
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
<b>итого</b>	<b>550</b>	<b>38,47</b>	<b>30,32</b>	<b>89,15</b>	<b>808,8</b>	
<b>итого за 5 дней</b>	<b>3010</b>	<b>121</b>	<b>102,28</b>	<b>472,54</b>	<b>3311,81</b>	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
<b>день №6</b>						
		г	г	г	ккал	
каша молочная пшенная	250	8,94	13,95	44,1	339,28	182
бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	168	3
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
какао с молоком	200	4,95	4,11	14,93	113,33	382
<b>итого</b>	<b>570</b>	<b>25,54</b>	<b>22,86</b>	<b>107,13</b>	<b>741,61</b>	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
<b>день №7</b>						
		г	г	г	ккал	
суп с бобовыми (горох)	250	9,83	8,88	16,8	169,34	102
бутерброд с сыром	70	7,6	4,3	23,7	168	3
кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
<b>итого</b>	<b>570</b>	<b>25,08</b>	<b>16,35</b>	<b>94,1</b>	<b>613,54</b>	
наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
<b>день №8</b>						
		г	г	г	ккал	
овощи натуральные (огурцы и помидоры)	100	1,83	0,33	6,33	36,67	71
пюре картофельное с маслом сливочным	180	2,21	1,67	13,77	79,02	312
птица, тушенная в томатном соусе	120	22	22,5	3,3	300,5	290
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
<b>итого</b>	<b>650</b>	<b>30,22</b>	<b>25,02</b>	<b>63</b>	<b>599,19</b>	

наименование блюда	масса	белки	жиры	углеводы	энерг ценн	номер рецепта
<b>день №9</b>						
		г	г	г	ккал	
овощи натуральные (огурцы)	100	0,44	5,35	6,4	90,43	70
плов из птицы	250	9,62	5,94	20,3	173,48	291
компот (+с-витаминазац)	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
<b>итого</b>	<b>600</b>	<b>14,77</b>	<b>11,88</b>	<b>83,11</b>	<b>517,71</b>	
<b>день №10</b>						
		г	г	г	ккал	
Овощи, припущенные с маслом (свекла)	100	4,82	5,43	30,9	191,73	316
каша пшеничная	200	7,89	7,49	40,48	260,9	176
котлеты мясные из говядины	120	18,66	13,86	18,84	274,5	608
Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН
Чай с сахаром	200	0,26	0,05	29,7	77,55	376
<b>итого</b>	<b>670</b>	<b>35,68</b>	<b>27,33</b>	<b>144,32</b>	<b>925,68</b>	
<b>итого за 5 дней</b>	<b>3060</b>	<b>131,29</b>	<b>103,44</b>	<b>491,66</b>	<b>3397,73</b>	
<b>итого за 10 дней</b>	<b>6070</b>	<b>252,29</b>	<b>205,72</b>	<b>964,2</b>	<b>6709,54</b>	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под редакцией М.П. Могильного.

Питание организовано с учетом времени пребывания детей в школе, соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20

С учетом финансовой возможности приготовления горячего питания