

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Каменка

_____ И.А.Хирнова

Примерное десятидневное меню
в муниципальном бюджетном общеобразовательном
учреждении «Средняя общеобразовательная
школа с.Каменка Самойловского района
Саратовской области»
на 2022-2023 учебный год

Возрастная категория: 12-18 лет 5-11 класс

ДНИ	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Понедельник (1 неделя)	88/107	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур	250	6,37	10,06	8,26	157,04
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Печенье	15	18,17	18	66	460
		Итого:		27	28,15	119,27	814,84
Вторник (1 неделя)	692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Печенье	15	12,5	15	60	419
		Итого:		26,65	24,99	139,43	889,38
Среда (1 неделя)	304	Плов	260	25,38	21,25	44,61	471,25
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Печенье	15	2,5	10	44	281
		Итого:		30,34	31,34	133,62	950,05

ДНИ	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Четверг (1 неделя)	206/107	Суп картофельный с горохом на бульоне из кур	250	9,83	8,88	16,8	169,34
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Печенье	15	15,5	19	70	519,66
		Итого:		27,26	27,9	115	816
Пятница (1 неделя)	304	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Печенье	15	11,5	18	80	400
		Итого:		27,13	31,9	133,94	908,25

ДНИ	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Понедельник (2 недели)	88/107	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из кур	250	6,37	10,06	8,26	157,04
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Печенье	15	18,17	18	66	460
		Итого:		27	28,15	119,27	814,84
Вторник (2 недели)	692	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Печенье	15	12,5	15	60	419
		Итого:		26,65	24,99	139,43	889,38
Среда (2 недели)	304	Плов	260	25,38	21,25	44,61	471,25
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Печенье	15	2,5	10	44	281
		Итого:		30,34	31,34	133,62	950,05

ДНИ	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Четверг (2 недели)	206/107	Суп картофельный с горохом на бульоне из кур	250	9,83	8,88	16,8	169,34
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Печенье	15	15,5	19	70	519,66
		Итого:		27,26	27,9	115	816
Пятница (2 недели)	304	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47
	229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
		Хлеб пшеничный	60	1,8		13	65
		Печенье	15	11,5	18	80	400
		Итого:		27,13	31,9	133,94	908,25
Среднее значение за период				27,68	28,86	128,25	875,70