

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора

МАОУ «СШ с.Анциферово»

от 20.12.2022 №128

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАОУ «СШ с.Анциферово»

обучающихся основной образовательной программе

основного общего образования

на 2 полугодие 2022 – 2023 учебного года

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая

День 1: понедельник

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>рис отварной</i>	250	3,8	9,3	47,9	219	1
2	<i>Фрикадельки (говяжьи) в томатно-сметанном соусе</i>	100	10,51	11,78	13,75	202,50	2
3	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,98	0,56	17,3	81,47	43
4	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,16	0,04	16,00	45,5	3
	<i>Всего в завтрак</i>	600	17,45	21,68	94,95	548,47	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп картофельный с бобовыми на м/б</i>	300	6,59	6,34	19,57	161,7	4
2	<i>Рагу из овощей</i>	200	6,25	11,92	21,92	221,33	5
3	<i>Птица тушеная</i>	100	26,9	18,9	0	285,0	6
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	845	43,75	37,86	106,05	945,98	
	<i>Всего в день</i>	1445	61,2	59,36	201,0	1494,45	

Неделя: первая
 День 2: вторник

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Пюре картофельное	200	3,6	7,08	28,77	200	17
2	Гуляш из курицы	110	5,1	2,1	5,0	78,0	24
3	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	8
4	Хлеб ржаной	50	2,98	0,56	17,3	81,47	43
	Всего в завтрак	560	20,7	12,02	66,49	474,13	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Щи из свежей капусты с картофелем на М/Б	300	2,1	5,87	10,19	101,7	9
2	Макароны отварные с овощами	200	6,25	12,38	45,84	273,15	10
3	Мясо птицы отварное	100	19,79	17,75	0,7	193,36	24
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	Всего в обед	845	32,15	36,7	121,29	846,16	
	Всего в день	1405	52,85	48,72	187,78	1320,29	

Неделя: первая

День 3: среда

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша овсяная «Геркулес» вязкая</i>	250	12,75	17,11	55,62	412,5	11
2	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	1,58	0,2	9,66	47,0	44
4	<i>Масло сливочное (порц)</i>	20	8,3	7,84	0,1	75,00	13
	<i>Всего в завтрак</i>	520	26,15	28,87	90,87	679,7	

обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	250	3,36	6,72	21,42	130,94	14
2	<i>Шницель рыбный натуральный</i>	100	17,30	11,8	10,26	183,00	15
3.	<i>Пюре картофельное</i>	200	4,08	6,40	27,26	221,11	17
4	<i>Салат из свеклы с подсолнечным маслом</i>	100	1,8	2,4	13,5	79,43	47
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	45	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	895	30,55	28,02	118	892,43	
	<i>Всего в день</i>	1385	56,7	56,89	227,87	1572,13	

Неделя: первая

День 4: четверг

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша манная молочная</i>	250	7,8	10,13	36,62	268,75	18
2	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,16	0,4	19,32	96,0	44
3	<i>Масло сливочное (пориц)</i>	20	16,6	15,68	0,2	150,0	13
4	<i>Сыр (пориц.)</i>	30	6,96	8,85	0,00	109,2	19
5	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
	<i>Всего в завтрак</i>	550	38,04	38,78	81,63	766,15	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	250	9,3	7,28	11,92	156,05	21
2.	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	200	9,94	7,48	47,78	307,26	22
3	<i>Тефтели мясные (куриные)</i>	100	13,1	14,34	16,56	247,78	23
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	800	35,31	29,8	140,82	986,04	
	<i>Всего в день</i>	1350	73,35	68,58	222,45	1752,19	

Неделя: первая
 День 5: пятница

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша пшеничная молочная (жидкая)</i>	250	8,54	10	50,55	332,13	25
2	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,16	0,4	19,32	96,0	43
4	<i>Масло сливочное (порц)</i>	20	16,6	15,68	0,2	150,0	12
	<i>Всего в завтрак</i>	520	31,82	29,8	95,56	723,33	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Рассольник Ленинградский</i>	250	2,61	6,39	18,51	144,0	26
2.	<i>Запеканка картофельная с мясом птицы</i>	250	22,84	25,68	35,93	465,61	27
3	<i>Огурец соленый</i>	100	0,8	0,1	1,7	11,0	53
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	850	30,26	32,87	120,7	898,56	
	<i>Всего в день</i>	1370	62,08	62,67	216,26	1621,89	

Неделя: вторая

День 6: понедельник

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	250	12,43	9,35	59,73	384,08	22
2	<i>Котлета (говяжья)</i>	100	8,7	9,1	6,5	143,19	48
3	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
4	<i>Чай с сахаром</i>	200	1,6	0,04	16,00	45,5	3
	<i>Всего в завтрак</i>	600	25,7	19,03	99,23	654,22	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп рыбный</i>	250	8,61	8,40	14,34	167,25	29
2	<i>Картофель отварной</i>	250	4,76	7,2	38,35	237,38	30
3	<i>Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами</i>	100	20,03	11,34	15,17	216,67	31
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	850	37,41	27,64	132,42	899,251553,47	
	<i>Всего в день</i>	1450	63,11	46,67	231,65		

Неделя: вторая
 День 7: вторник

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Макаронные изделия отварные</i>	250	14,63	24,63	43,88	466,25	32
2	<i>Котлета куриная</i>	100	12,8	6,8	6,6	139,0	46
3	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
4	<i>Чай с сахаром</i>	200	1,6	0,04	16,00	45,5	3
	Всего в завтрак	600	32,0	32,01	83,28	732,2	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп с клецками</i>	250	2,05	2,7	10,56	120,25	33,34
2	<i>Капуста тушеная</i>	250	4,63	10,8	57,54	355,88	41
3	<i>Котлеты рубленые из птицы</i>	100	13,48	19,33	10,96	272,22	42
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	<i>Всего в обед</i>	850	24,17	33,53	143,62	1026,3	
	<i>Всего в день</i>	1450	56,17	65,54	226,9	1758,5	

Неделя: вторая
 День 8 : среда

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Запеканка из творога со сгущенным молоком</i>	250	27,3	22,5	40,5	349,5	36
2	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,16	0,4	19,32	96,0	43
4	<i>Кондитерское изделие (вафли с начинкой)</i>	50	2,95	15,3	32,0	271	57
Всего в завтрак		550	36,93	41,92	117,31	861,7	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	250	7,19	6,51	23,55	181,50	37
2	<i>Плов из птицы</i>	200	31,72	26,56	55,76	589,06	38
3	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
4	<i>Салат из кукурузы (консервированной)</i>	100	2,88	6,18	8,04	99,30	55
5	<i>Кисель из смеси сухофруктов</i>	200	0,20	0,00	32,60	132,00	28
<i>Всего в обед</i>		800	44,96	39,79	136,95	1083,31	
<i>Всего в день</i>		1350	81,89	81,71	254,26	1945,01	

Неделя: вторая
 День 9: четверг

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Каша молочная из круп «Дружба»</i>	250	6,34	10,3	45,9	252,0	39
2	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	3,16	0,4	19,32	96,0	44
3	<i>Какао с молоком</i>	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
4	<i>Кондитерское изделие (пряник)</i>	50	3,0	1,4	37,8	168,0	56
Всего в завтрак		550	16,02	15,82	128,51	661,2	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	<i>Суп крестьянский с рисовой крупой, с куриным мясом</i>	300	12,0	9,05	18,64	177,94	40
2	<i>Мясо, тушеное в овощах в соусе</i>	250	21,71	16,55	15,02	296,00	35
3	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
4	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
Всего в обед		800	37,72	26,3	98,22	751,89	
Всего в день		1350	53,74	42,12	226,73	1413,09	

Неделя: вторая
 День 10: пятница

Завтрак

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Каша рисовая на молоке	250	8,5	8,25	42	275	50
2	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	96,0	44
3	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	12
4	Кондитерское изделие (вафли с начинкой)	50	2,95	15,3	32,0	271	57
	Всего в завтрак	550	18,13	27,67	118,81	787,2	

Обед

№	наименование блюда	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13,17	10,3	18,84	176,85	54
2	Макаронные изделия отварные	200	6,91	1,02	37,37	229,0	32
3	Биточки куриные	100	14,22	7,56	7,33	154,44	48
4	Компот из смеси сухофруктов	200	1,04	0,16	47,56	196,5	7
5	Хлеб ржаной	50	2,97	0,54	17,0	81,45	43
	Всего в обед	800	38,31	19,58	128,1	838,24	
	Всего в день	1350	56,44	47,25	246,91	1625,44Ф	