

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ РСОШ №1

---

Барбье Т. Л

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 г

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**  
**для учащихся 5-11х классов**

МБОУ РСОШ №1

*Август 2022 г*

## Меню приготавливаемых блюд

*Возрастная категория: 12 лет и старше*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 1 День 1							
<i>Завтрак</i>							
	Плов с мясом	250	23,6	19,5	23,2	357,3	244
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			34,29	24,58	91,03	663,5	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
День 2							
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая молочная.	250	7,17	10,8	41,9	378,9	10
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с сыром	30/15	6,6	8,2	20,2	182,4	3
Итого			18,27	20,8	99,3	750,7	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша гречневая	200	9,2	6,0	41,9	344,8	171
	Рыба тушен. в сметанном соусе	120	12,9	5,8	7,7	129,5	232
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Кисель	200	-	-	7,2	36,0	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Фрукт	180	0,7	0,7	17,6	84,6	
	Итого			29,4	20,0	116,1	870,9
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Пюре картофельное	200	3,2	4,9	21,4	188,3	128
	Биточки мясные	100	11,6	11,8	11,1	194,5	268
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Компот из с/ф	200	0,5	-	25,7	111,0	349
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Итого			32,7	25,6	131,2	777,0
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак							76
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	13,78	12,64	60,11	394,35	2
	Рассольник Ленинградский	300	2,3	5,3	16,4	146,9	276
	Какао с молоком	200	4,0	3,7	14,9	101,9	382
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			35,2	36,8	92,8	862,4	
Итого за день							
Среднее значение за период							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	200	8,6	8,0	32,4	316,3	206
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого			15,5	17,3	84,8	697,6	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Каша манная молочная	250	8,0	5,7	34,0	262,4	181
	Кофейный напиток	200	3,1	3,1	17,1	103,5	379
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Пряник	50	2,8	2,5	38,2	181,0	
Итого			18,8	14,6	104,1	711,3	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Обед	Жаркое домашнему	250	23,8	27,8	20,8	536,3	276
	Компот из с/ф	200	0,5	-	25,7	111,0	349
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Йогурт порционный	125	4,6	3,3	6,4	71,0	
				41,0	35,0	102,6	937,5
Итого							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша перловая	200	3,48	6,43	30,75	244,3	11
	Котлета мясная	100	11,6	11,8	11,1	194,5	268
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Кисель	200	-	-	7,2	36,0	252
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
				26,36	29,5	96,21	758,0
Итого							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Обед	Суп с макар. изделиями с фрикадельками	300	3,5	3,6	25,2		112
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого							
Итого за день							
Среднее значение за период							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
	Каша пшенная	200	6,6	5,7	37,9	229,5	171
	Гуляш из говядины	135	15,56	17,8	3,75	237,85	260
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			33,96	32,8	106,85	773,6	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишел.	300	5,7	6,1	19,0	181,0	93
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,4	3,8	28,0	155,6	2
Итого			14,9	11,3	99,2	554,9	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
	Каша кукурузная	150	3,48	6,43	30,75	183,23	11
	Куры туш. в сметанном соусе	100	12,75	22,45	1,4	258,3	290
	Компот из с/ф	200	0,5	-	25,7	111,0	349
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Фрукт	150	2,25	0,15	32,7	133,5	
Итого			29,96	39,6	136,61	1056,73	
Итого за день			48,23	60,4	235,91	1731,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
	Рис отварной	150	3,9	4,6	40,7	218,7	172
	Рыба тушен. в сметанном соусе	120	12,9	5,8	7,7	129,5	232
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Кисель	200	-	-	7,2	36,0	252
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			31,08	19,67	148,36	947,3	
Итого за день			43,83	21,17	259,56	1510,6	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Щи со свежей капустой	250	1,9	5,6	9,1	94,7	88
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	13,78	12,64	60,11	394,35	2
	Какао с молоком	200	4,0	3,7	14,9	101,9	382
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			26,36	29,5	96,21	791,43	
Итого за день			41,96	48,5	208,01	1463,03	
Среднее значение за период						1537,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	10,0	10,1	46,4	307,5	168
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Печенье	50	1,8	8,0	35,5	215,0	
Итого			11,9	7,5	112,2	559,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
День 7							
	Каша гречневая	150	9,2	6,0	41,9	258,6	171
	Биточки мясные	100	11,6	11,8	11,1	194,5	268
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Чай с сахаром	200	0,2	0	19,8	79,8	376
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Сыр порционнo	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			32,7	25,6	131,2	938,1	
Итого за день			47,2	37,6	254,5	1595,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
День 8							
Завтрак	Жаркое домашнему	200	23,8	27,8	20,8	429,0	276
	Компот из с/ф	200	0,5	-	25,7	111,0	349
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
			41,0	35,0	102,6	910,7	
Итого			63,35	50,04	229,51	1660,45	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Макароны отварные	150	8,6	8,0	32,4	237,2	206
	Тефтели	100	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Соус красный основной	50	0,48	1,37	2,16	56,8	356
	Кисель	200	-	-	7,2	36,0	252
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	7,5	15,2	137,1	1
Итого			15,5	17,3	84,8	563,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Суп рисовый картофельный	250	2,0	2,7	14,6	90,8	101
	Кофейный напиток	200	3,1	3,1	17,1	103,5	379
	Фрукт	150	2,25	0,15	32,7	133,5	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			33,83	36,22	121,66	1001,9	
Итого за день			52,63	50,82	225,76	1615,7	

*При составлении меню использовался « Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 2013 г.*

*Составители: профессор Перевалов А. Я., доцент Коровка Л. С., доцент Тапешкина Н. В., Гришина А. С., Кашина Е. В.*

*В приготовлении блюд используется соль йодированная, используется хлеб с йодказеином, в третье блюдо добавляется витамин С.*

*Меню составила медицинская сестра: Ефременко О. Ю.*