

Меню приготавливаемых блюд 12 лет и старше
МКОУ «Березовецкая ООШ» Поныровского района
на 2022 – 2023 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая на молоке (гречневая)	250	6,10	4,00	39,96	208,24	173
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00	200
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Сыр российский	20	4,64	5,90	0	71,66	15
итого за завтрак			12,95	17,3	59,22	479,14	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Рассольник ленинградский	300	2,20	5,20	15,58	250,00	96
	Котлета мясная	100	9,87	17,33	8,73	230,67	267
	Пюре картофельное	200	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Сок	200	1,00	0,20	8,80	86,60	389
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	9,66	91,66	ПР
Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	338	
итого за обед			21,6	32,08	87,43	942,84	
Итого за день			34,01	49,38	146,65	1421,98	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	250	6,10	4,00	39,96	208,24	173
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382

	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Сыр российский	20	4,64	5,90	0	71,66	15
итого за завтрак			16,2	17,97	75,75	564,25	
Обед	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	73
	Суп картофельный с фасолью	300	4,90	5,33	19,23	144,43	102
	Птица (курица) отварная	150	21,67	13,33	0,00	206,67	228
	Макаронны отварные с маслом	200	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	200
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	9,66	91,66	ПР
Итого за обед			37,03	31,65	81,91	800,68	
Итого за день			53,23	49,62	157,66	1364,93	
День 3							
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	250	6,10	4,00	39,96	208,24	173
	Чай с лимоном	200	0,53		9,47	40,00	200
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Сыр российский	30	4,64	5,90		71,66	15
итого за завтрак			12,95	17,3	59,22	479,14	
Обед	Салат из моркови	100	0,86	5,22	7,87	81,90	59
	Суп с макаронными изделиями на бульоне	300	2,98	2,83	15,70	100,13	111
	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	150	12,13	2,93	1,50	80,93	229
	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	200
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	9,66	91,66	ПР
	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	338

Итого за обед			25,12	17,42	106,28	722,37	
Итого за день			38,07	34,72	165,5	1201,51	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая на молоке (манная)	250	6,10	4,00	39,96	208,24	173
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Сыр российский	30	4,64	5,90		71,66	15
итого за завтрак			16,20	17,97	75,75	564,25	
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,65	20
	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,80	4,96	8,13	84,48	54
	Печень тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	261
	Картофель отварной	200	3,00	0,60	23,70	112,20	310
	чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	200
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	9,66	91,66	ПР
итого за обед			23,32	21,49	71,03	610,95	
Итого за день			39,52	39,46	146,78	1175,2	
День 5							
Завтрак	Каша вязкая на молоке (гречневая)	250	6,10	4,00	39,96	208,24	173
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	200
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Сыр российский	30	4,64	5,90		71,66	15
итого за завтрак			12,95	17,30	59,22	479,14	
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,98	67
	Суп из овощей	300	1,80	4,90	14,30	75,03	99
	Сосиски отварные	75	4,70	7,50	0,40	87,90	243
	Пюре картофельное	200	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	389
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР

	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	9,66	91,66	ПР
	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	338
итого за обед			16,32	22,07	89,60	628,96	
Итого за день			29,27	39,37	148,82	1108,1	
День 6							
Завтрак	Каша вязкая на молоке (гречневая)	250	6,10	4,00	39,96	208,24	173
	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00	200
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Сыр российский	30	4,64	5,90	0	71,66	15
итого за завтрак			12,95	17,3	59,22	479,14	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Рассольник ленинградский	300	2,20	5,20	15,58	250,00	96
	Котлета мясная	100	9,87	17,33	8,73	230,67	267
	Пюре картофельное	200	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Сок	200	1,00	0,20	8,80	86,60	389
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	9,66	91,66	ПР
	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	338
итого за обед			21,6	32,08	87,43	942,84	
Итого за день			34,01	49,38	146,65	1421,98	
День 7							
Завтрак	Каша вязкая на молоке (пшённая)	250	6,10	4,00	39,96	208,24	173
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Сыр российский	30	4,64	5,90		71,66	15
итого за завтрак			16,20	17,97	75,75	564,25	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45

Обед	Суп картофельный с горохом	350	4,90	5,33	19,23	173,31	102
	Фрикадельки в соусе	100	21,31	9,93	0,87	178,13	280
	Рис отварной	250	3,67	5,42	36,67	280,15	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	9,66	91,66	ПР
итого за обед			36,19	27,70	131,87	1060,51	
Итого за день			52,39	45,67	207,62	1624,76	

День 8

Завтрак	Каша вязкая на молоке (овсяная)	250	6,10	4,00	39,96	208,24	173
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	377
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Сыр российский	30	4,64	5,90		71,66	15
итого за завтрак			12,95	17,30	59,22	479,14	
Обед	Икра кабачковая	100	1,01	4,85	5,39	69,26	73
	Суп с макаронными изделиями на бульоне	300	2,98	2,83	15,70	100,13	111
	Котлета мясная	100	9,87	17,33	8,73	230,67	267
	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	302
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	389
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	9,66	91,66	ПР
	Бананы	75	1,13	0,38	15,75	70,88	338
итого за обед			28,71	30,33	124,93	927,82	
Итого за день			41,65	47,63	184,15	1406,96	

День 9

Завтрак	Каша вязкая на молоке (манная)	250	6,10	4,00	39,96	208,24	173
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Сыр российский	30	4,64	5,90		71,66	15

итого за завтрак			16,20	17,97	75,75	564,25	
Обед	Салат из свежих овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,65	20
	Борщ с капустой и картофелем	300	1,83	4,90	11,75	98,40	82
	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,50	80,93	229
	Пюре картофельное	200	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	9,66	91,66	ПР
итого за обед			22,69	17,19	100,77	688,51	
Итого за день			38,89	35,16	176,52	1252,76	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая на молоке (рисовая)	250	6,10	4,00	39,96	208,24	173
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	200
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Сыр российский	30	4,64	5,90		71,66	15
Итого за завтрак			12,95	17,30	59,22	479,14	
Обед	Салат из моркови	100	0,86	5,22	7,87	81,90	59
	Суп из овощей	300	1,80	4,90	14,30	75,03	99
	Сосиски отварные	100	4,70	7,50	0,40	87,90	243
	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60	389
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	9,66	91,66	ПР
Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33,30	338	
итого за обед			17,58	26,26	97,94	705,05	
Итого за день			30,53	43,56	157,16	1184,19	
День 11							
Завтрак	Каша вязкая на молоке (гречневая)	250	6,10	4,00	39,96	208,24	173
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	93,52	ПР

	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Сыр российский	30	4,64	5,90		71,66	15
итого за завтрак			16,20	17,97	75,75	564,25	
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,98	67
	Рассольник ленинградский	300	2,20	5,20	15,58	250,00	96
	Печень тушеная в соусе	150	13,50	9,20	8,60	171,20	261
	Рис отварной	250	3,67	5,42	36,67	280,15	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	9,66	91,66	ПР
итого за обед			25,97	26,96	136,33	1134,13	
Итого за день			42,17	44,93	212,08	1698,38	
День 12							
Завтрак	Каша вязкая на молоке (пшённая)	250	6,10	4,00	39,96	208,24	173
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,20	9,66	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Сыр российский	30	4,64	5,90		71,66	15
итого за завтрак			16,20	17,97	75,75	564,25	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Суп картофельный с горохом	350	4,90	5,33	19,23	173,31	102
	Фрикадельки в соусе	100	21,31	9,93	0,87	178,13	280
	Рис отварной	250	3,67	5,42	36,67	280,15	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	9,66	91,66	ПР
итого за обед			36,19	27,70	131,87	1060,51	
Итого за день			52,39	45,67	207,62	1624,76	
Среднее значение			399,73	429,5	1702,94	13438,77	

