«Утверждаю»
Директор МБОУ «Хлебниковская
средняя общеобразовательная школа»
_____/Н.В. Бадретдинов/
«_____»_____2023год

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Неделя 1						
День 1						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	250	9	17	39	343	302
Чай с сахаром	200	1	-	15	65	685
Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
Яйцо варёное	40	5	5	0	63	337
Итого за завтрак:	**550**	**20**	**22**	**80**	**598**	
Обед						
Суп крестьянский с крупой	300	5	4	18	120	138
Жаркое по-домашнему	240	18	19	31	421	436
Какао с молоком	200	5	5	33	190	693
Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН
Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	ТТН
Итого за обед:	**800**	**32**	**29**	**104**	**844**	
Итого за день:	*1350*	*52*	*51*	*183*	*1442*	
День 2						
Завтрак						
Каша рисовая вязкая с маслом	200	5	11	39	295	302
Кофейный напиток с молоком	200	2	2	22	111	692
Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
Плоды свежие(яблоки)	100	0	0	10	45	70
Итого за завтрак:	**560**	**12**	**14**	**96**	**577**	
Обед						
Борщ из свежей капусты	250	5	7	13	134	109
Рыба паровая (горбуша) с соусом	100	15	15	12	200	377
Макароны отварные	180	5	5	47	263	332
Компот из апельсинов	200	0	0	21	84	636
Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН
Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	ТТН
Итого за обед:	**830**	**33**	**28**	**133**	**879**	
Итого за день:	*1390*	*45*	*42*	*228*	*1456*	
День 3						
Суп молочный с макаронными изделиями	250	9	9	26	170	160
Кисель из повидла	200	0	-	22	117	647
Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
Сыр (порциями)	15	3	4	0	58	15
Печенье	30	0	4	22	131	ТТН
Итого за завтрак:	**555**	**18**	**18**	**96**	**603**	
Обед						
Суп-лапша домашняя	250	10	10	12	145	148
Котлета паровая с соусом	100	7	11	7	157	ТТН
Рис отварной	150	4	6	37	221	511
Компот из сухофруктов	200	1	-	31	128	639
Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН
Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	ТТН
Итого за обед:	**800**	**28**	**28**	**127**	**849**	
Итого за день	*1355*	*46*	*46*	*223*	*1452*	
День 4						
Завтрак						
Каша ячневая вязкая с маслом	200	7	9	41	280	302
Какао с молоком	200	5	5	28	190	693
Кисломолочный продукт (йогурт)	150	4	4	6	51	328
Бутерброд с сыром	50	5	8	15	154	3
Итого за завтрак:	**600**	**21**	**26**	**90**	**675**	
Обед						
Суп картофельный с крупой (геркулес)	300	12	6	32	245	149
Рагу из птицы	200	13	19	15	278	224

Компот из кураги	200	1	-	32	131	138
Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН
Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	ТТН
Итого за обед:	**800**	**32**	**26**	**118**	**853**	
Итого за день:	***1400***	***54***	***52***	***208***	***1528***	
День 5						
Завтрак						
Каша пшенная вязкая с маслом	250	11	15	45	395	302
Чай с молоком	200	2	2	18	94	684
Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
Плоды свежие(яблоки)	100	0	0	10	44.5	70
Итого за завтрак:	**610**	**18**	**18**	**98**	**616**	
Обед						
Икра свекольная	100	1	1	12	122	78
Щи из свежей капусты	250	7	10	11	175	124
Шницель паровой с соусом	100	10	11	10	184	267
Картофельное пюре	180	5	8	42	257	520
Чай с лимоном	200	0	0	21	83	686
Хлеб «Лесной»	50	3	0	19	94	ТТН
Итого за обед:	**880**	**27**	**31**	**116**	**915**	
Итого за день:	***1490***	***45***	***48***	***214***	***1531***	
Среднее значение за 5 дней	**1397**	**48**	**48**	**211**	**1482**	
День 6						
Завтрак						
Каша манная жидкая с маслом	250	8	14	40	305	311
Кофейный напиток с молоком	200	2	2	22	111	692
Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
Яйцо варёное	40	5	5	0	63	337
Итого за завтрак:	**550**	**20**	**21**	**87**	**606**	
Обед						
Суп картофельный с горохом	300	16	14	29	270	139
Плов из говядины	200	9	11	34	347	443
Компот из сухофруктов	200	1	-	31	128	639
Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН
Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	ТТН
Итого за обед:	**800**	**33**	**26**	**134**	**943**	
Итого за день:	***1350***	***53***	***46***	***221***	***1548***	
День 7						
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая с маслом	200	11	14	38	337	302
Кисель из повидла	200	0	-	29	117	647
Хлеб пшеничный	50	4	1	21	106	ТТН
Масло сливочное (порциями)	10	0	7	0	66	14
Плоды свежие (апельсин)	100	1	0	8	40	70
Итого за завтрак:	**560**	**16**	**22**	**96**	**667**	
Обед						
Суп рыбный с крупой	250	6	3	22	172	181
Гуляш из говядины	100	13	14	14	217	437
Каша гречневая рассыпчатая	180	10	11	43	293	508
Компот из свежих яблок	200	0	-	14	57	631
Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН
Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	ТТН
Итого за обед:	**830**	**36**	**28**	**133**	**936**	
Итого за день:	**1390**	**52**	**51**	**230**	**1603**	
День 8						
Завтрак						
Каша рисовая вязкая с маслом	200	5	11	39	295	302
Чай с сахаром	200	1	-	15	65	685
Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
Плоды свежие(банан)	100	2	0	16	93	70
Итого за завтрак:	**560**	**13**	**12**	**96**	**580**	
Обед						
Борщ из свежей капусты	250	5	7	13	134	109
Рыба паровая (горбуша) с соусом	100	15	15	12	200	377
Макароны отварные	180	5	5	44	263	332
Кофейный напиток с молоком	200	2	2	22	111	692
Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН
Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	ТТН
Итого за обед:	**830**	**34**	**29**	**131**	**906**	
Итого за день:	***1390***	***47***	***42***	***227***	***1486***	

День 9						
Завтрак						
Каша пшённая вязкая с маслом	200	8	12	44	200	302
Какао с молоком	200	5	5	28	190	693
Хлеб пшеничный	60	5	1	25	127	ТТН
Плоды свежие(мандарин)	100	1	0	8	40	70
Итого за завтрак:	**560**	**19**	**18**	**105**	**557**	
Обед						
Икра свекольная	100	1	1	9	92	78
Суп картофельный с перловой крупой	250	10	5	15	213	149
Котлета паровая с соусом	100	10	12	8	175	ТТН
Картофельное пюре	180	5	8	37	257	520
Сок фруктовый (ягодный)	200	1	-	27	110	418
Хлеб «Лесной»	50	3	0	19	94	ТТН
Итого за обед:	**880**	**30**	**26**	**116**	**940**	
Итого за день:	***1440,00***	***49***	***44***	***221***	***1497***	
День 10				4,47		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая с маслом	200	9	12	41	309	302
Чай с молоком	200	2	2	18	94	684
Кисломолочный продукт (йогурт)	100	3	3	4	34	328
Бутерброд с сыром	50	5	8	15	154	3
Итого за завтрак:	**550**	**18**	**25**	**78**	**591**	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	6	8	16	241	140
Плов из мяса птицы	200	19	15	43	350	492
Компот из сухофруктов	200	1	-	31	128	639
Хлеб «Лесной»	60	4	1	23	113	ТТН
Хлеб пшеничный	40	3	0	17	85	ТТН
Итого за обед:	**800**	**32**	**24**	**130**	**917**	
Итого за день:	***1350***	***50***	***49***	***208***	***1508***	
Среднее значение за 5 дней	**1384**	**50**	**46**	**221**	**1528**	
Среднее значение за 10 дней	**1391**	**49**	**47**	**216**	**1505**	