

Директор МБОУ «Мари-Куртинская ООШ»

Орлова Г.Я.

2022 г.

Меню приготавливаемых блюд. Возрастная категория с 12 и старше.

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день (понедельник)						
Горячий завтрак:						
173	Каша вязкая молочная из пшена	200	7,63	5,0	46,2	260,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Яблоки свежие	100	0,60	0,60	14,7	66,6
	Итого за завтрак:	550	14,25	6,71	106,59	589,95
Обед:						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,97	9,75	101,37
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	200	4,64	7,79	32,91	123,8
268	Котлеты в сметанном соусе	110	9,0	24,0	16,0	306,0
349	Компот из кураги	180	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	800	33,26	128,86	184,29	1116,47
	Всего за день:	1350	47,51	135,57	290,88	1706,44
2 день (вторник)						
Горячий завтрак:						
309	Макаронные изделия отварные	230	6,8	10,0	38,0	269,2
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	332,0
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	70	2,24	0,44	19,69	137,94
	Масло сливочное	20	1	72,5	1,4	65,72
	Итого за завтрак:	550	18,16	84,89	106,22	935,52
Обед:						
138	Суп картофельный с горохом	250	11,4	4,2	22,8	188
304	Рис отварной с маслом	180	4,89	7,23	48,89	280,15
93	Соус сметанный	50	14,06	49,96	58,68	251
288	Птица отварная	100	26,0	16,0	-	248,0
349	Компот из сухофруктов	180	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	820	59,75	78,13	197,32	1301,47
	Всего за день:	1370	77,91	163,02	303,54	2336,99
3 день (среда)						
Горячий завтрак:						
219	Сырники из творога	250	29,2	5,97	4,37	187,9
	Повидло	30	1,10	-	14,32	57,68
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	70	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	550	36,44	9,31	74,93	572,85
Обед:						
115	Суп с крупой	250	2,31	19,2	6,89	205
199	Пюре из бобовых с маслом	200	9,09	4,57	23,35	353

226	Рыба отварная	100	9,43	4,08	0,45	76
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	800	23,6	28,29	60,25	813,63
	Всего за день:	1350	60,04	37,6	135,18	1386,48
	4 день (четверг)					
	Горячий завтрак:					
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	4,4	0,47	38,02	164,7
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Масло сливочное	20	1	72,5	1,4	65,72
	Хлеб пшеничный	80	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	550	8,8	73,71	106,37	564,74
	Обед:					
111	Суп с макаронными изделиями	250	8,7	7,59	59,16	339,75
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,64	7,79	32,91	123,8
246	Гуляш из отварной говядины	100	11,83	11,05	3,75	165,83
924	Компот из свежих яблок	200	18	-	4,52	188,12
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	800	45,41	26,87	120,03	955,44
	Всего за день:	1350	54,21	100,58	226,40	1520,18
	5 день (пятница)					
	Горячий завтрак:					
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	7,63	5,0	46,2	260,3
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11
	Яблоки свежие	100	0,6	0,6	14,7	66,7
	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	550	14,25	6,71	106,59	590,05
	Обед:					
75	Икра морковная	60	1,75	4,7	11,3	95,4
82	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	2,19	5,88	14,1	118,08
642	Плов из говядины	200	11,5	13,2	53,8	437
349	Компот из кураги	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	80	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	800	18,84	24,52	146,15	984,8
	Всего за день:	1350	33,09	34,23	252,74	1574,85
	6 день (суббота)					
	Горячий завтрак:					
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	200	4,64	7,79	32,91	123,8
288	Птица отварная	100	26	16	-	248
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87
	Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	550	34,48	33,03	70,03	662,46
	Обед:					
98	Суп крестьянский с крупой	300	3,24	3,33	17,49	108,81
309	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10,0	38,0	269,2
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	-	332,0
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	800	28,86	22,92	122,44	1044,33
	Всего за день:	1350	63,34	55,95	192,47	1706,79

	7 день (понедельник)					
	Горячий завтрак:					
120	Суп молочный с макаронными изделиями	300	21,88	18,98	71,82	600
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	550	27,72	22,09	120,71	893,14
	Обед:					
138	Суп картофельный с горохом	250	11,4	4,2	22,8	188
171	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180	4,64	7,79	32,91	123,8
93	Соус сметанный	50	14,06	49,96	58,68	251
226	Рыба отварная	100	9,43	4,08	0,45	76
349	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	820	42,93	66,77	179,79	973,12
	Всего за день:	1370	70,65	88,86	300,5	1866,26
	8 день (вторник)					
	Горячий завтрак					
309	Макаронные изделия отварные	230	6,8	10,0	38,0	269,2
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	332,0
	Масло сливочное	20	1	72,5	1,4	65,72
924	Компот из свежих яблок	200	18	-	4,52	188,12
	Хлеб пшеничный	70	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	550	35,2	91,79	63,61	992,98
	Обед:					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,16	5,97	9,75	101,37
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	4,64	7,79	32,91	123,8
268	Котлеты в сметанном соусе	110	9,0	24,0	16,0	306,0
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	800	19,2	38,5	125,61	865,49
	Всего за день:	1350	54,4	130,29	189,22	1858,47
	9 день (среда)					
	Горячий завтрак					
642	Плов из говядины	230	11,5	13,2	53,8	437,0
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,0	125,11
	Масло сливочное	20	0,10	7,2	0,13	65,72
	Хлеб пшеничный	80	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	530	17,62	21,51	99,62	765,77
	Обед:					
115	Суп с крупой	250	2,32	19,2	6,89	205
309	Макаронные изделия отварные	200	6,8	10	38	269,2
246	Гуляш из отварной говядины	100	11,83	11,5	3,75	165,83
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6
	Хлеб ржано-пшеничная	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	800	23,72	41,14	78,2	819,57
	Всего за день:	1330	41,34	62,65	177,82	1585,34
	10 день (четверг)					
	Горячий завтрак					
175	Каша молочная из риса и пшена	250	8,9	11,1	72,3	424,0
378	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Хлеб пшеничный	80	2,24	0,44	19,69	137,94

	Масло сливочное	20	0,10	7,2	0,13	65,72
	Итого за завтрак:	550	12,84	20,34	109,42	714,66
	Обед:					
111	Суп с макаронными изделиями	250	87	7,59	59,16	339,75
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15
93	Соус сметанный	50	14,06	49,96	58,68	251
288	Птица отварная	100	26,0	16,0	-	248,0
349	Компот из кураги	180	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	820	135,35	81,52	233,68	1453,22
	Всего за день:	1370	148,19	101,86	343,1	2167,88
	11 день (пятница)					
	Горячий завтрак					
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	4,64	7,79	32,91	123,8
288	Птица отварная	100	26,0	16,0	-	248,0
349	Компот из изюма	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	550	34,04	24,53	99,86	706,12
	Обед:					
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,1	118,08
309	Макароны отварные	200	6,8	10,0	38,0	269,2
15	Сыр твердый	30	6,96	8,85	-	332,0
349	Компот из чернослив	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Хлеб ржано-пшеничный	70	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за обед:	800	19,35	25,47	119	1053,6
	Всего за день:	1350	53,39	50	218,86	1759,72
	12 день (суббота)					
	Горячий завтрак					
219	Сырники из творога	250	29,2	5,97	4,37	187,9
	Повидло	20	1,10	-	14,32	57,68
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,20
	Хлеб пшеничный	80	2,24	0,44	19,69	137,94
	Итого за завтрак:	550	36,14	9,08	67,58	538,72
	Обед:					
139	Капуста тушеная	100	4,35	12,0	33,21	58,24
99	Суп из овощей	250	2,19	5,88	14,1	118,08
642	Плов из говядины	200	11,5	13,2	53,8	437,0
924	Компот из свежих яблок	180	18,0	-	4,52	188,12
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,69	137,94
	Кекс творожный	50	4,23	9,14	25,41	200,82
	Итого за обед:	820	48,51	40,66	150,73	1140,2
	Всего за день:	1370	85,25	50,34	233,01	1745,44