УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Мустаевская средняя
общеобразовательная школа
имени Ш. Осыпа
Л.Г.Глушкова

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Бутерброд с маслом	60	4,2	15	13,6	176	1
	Каша вязкая пшенная	200	9	7,2	32,6	216	302
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	90	6,1	0,4	20,1	192	ТТН
	Итого за завтрак:	**550**	**19,6**	**22,6**	**81,5**	**644**	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,5	9,3	15,5	154	110
	Макаронные изделия отварные	200	6,3	7,4	43,1	230	332
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	32	128	631/3
	Гуляш из мяса кур	100	13	12,6	6	230	430
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,6	21,2	150	ТТН
	Итого за обед:	**820**	**29,5**	**29,9**	**117,8**	**892**	
	Итого за день:	**1370**	**49,1**	**52,5**	**199,3**	**1536**	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая манная	200	8,6	13,4	25,2	239	302
	Какао с молоком	200	4,4	4,5	28,3	171	693
	Хлеб пшеничный	70	5,2	0,6	36,6	167	ТТН

	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	5,8	27	ТТН
	Итого за завтрак:	**570**	**18,4**	**18,7**	**95,9**	**604**	
Обед							
	Суп с мясными фрикадельками на костном бульоне	250	7	8	18	159	137
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	10,3	8,2	5,2	141	374
	Пюре картофельное	200	2,1	8,5	14,6	139	520
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	28,3	112	639/3
	Вафли	30	4,6	4,4	40	175	ТТН
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,6	21,2	150	ТТН
	Итого за обед:	**850**	**28**	**29,7**	**127,3**	**876**	
	Итого за день:	**1420**	**46,4**	**48,4**	**223,2**	**1480**	
День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5	7.9	24,7	141	160
	Кофейный напиток	200	3,8	4,1	23,9	143	692
	Хлеб пшеничный	50	5,2	0,6	33,6	119	ТТН
	Бутерброд с сыром	60	4,7	7,9	7,3	210	3
	Итого за завтрак:	**560**	**18,7**	**20,5**	**89,5**	**613**	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	10,5	10,4	20,4	166	124
	Плов	200	10,8	13,3	32,2	345	443
	Капуста тушеная	100	4,5	4,6	14,7	79	214
	Компот из плодов сушенных	200	1,1	-	28,4	113	638
	Хлеб ржано-пшеничный	70	3,5	0,6	21,2	150	ТТН
	Итого за обед:	**820**	**30,4**	**28,9**	**116,9**	**853**	
	Итого за день:	**1380**	**49,1**	**49,4**	**206,4**	**1466**	
День 4							
Завтрак	Бутерброд с маслом	60	8,2	10	13,6	176	1
	Каша вязкая геркулесовая	220	5,8	8,2	26,4	172	302
	Чай с повидлом	200	0,3	-	21,3	82	685
	Хлеб пшеничный	70	5,2	0,6	33,6	167	ТТН
	Итого за завтрак:	**550**	**19,5**	**18,8**	**94,9**	**606**	
Обед							

	Горошек зеленый консервированный	60	1,9	0,1	4	24	571
	Уха с перловой крупой.	250	4	6,1	21,4	158	181
	Каша вязкая гречневая	180	6	4,7	22,2	180	302
	Котлеты	100	12,8	14,3	16	212	451
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	61	593/3
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	32	128	631/3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**890**	**29,7**	**28,2**	**121**	**870**	
	Итого за день:	**1440**	**49,2**	**47**	**215,9**	**1476**	
День 5							
Завтрак	Оладьи	160	12,5	25	50,7	380	733
	Чай с сахаром	200	0,2	-	25	58	685
	Яйца вареные	40	5,0	4,6	0,3	63	337
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	32	119	ТТН
	Яблоко свежее	100	0,2	0,2	88	45	ТТН
	Итого за завтрак:	**550**	**21,6**	**30,2**	**116,8**	**665**	
Обед							
	Свекла вареная порционная	60	0,9	0,1	5,5	25	32
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	6,7	22,7	113	139
	Макаронные изделия отварные	180	5,3	5,4	42,1	264	332
	Сарделька паровая отварная	100	13,2	18,1	5,6	273	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	28,3	112	639/3
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,8	29,7	149	ТТН
	Итого за обед:	**860**	**31,5**	**30,1**	**133,9**	**936**	
	Итого за день:	**1410**	**53,5**	**60,3**	**250,7**	**1601**	
День 6							
Завтрак	Каша вязкая ячневая	200	8,6	10,4	17,4	176	302
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	70	5,2	0,6	33,6	167	ТТН
	Печенье	80	4,2	7,5	27,3	268	ТТН
	Итого за завтрак:	**550**	**18,3**	**18,5**	**93,5**	**671**	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой	250	9,1	10,4	23,7	204	134
	Каша вязкая пшеничная	200	6,2	8,8	25,6	259	302

	Птица отварная	100	9	8	20,2	155	487
	Компот из плодов сушенных	200	1,1	-	28,4	113	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**800**	**28,9**	**27,8**	**119,2**	**838**	
	Итого за день:	**1350**	**47,2**	**46,3**	**212,6**	**1509**	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша вязкая пшенная	200	9,8	13,2	31,8	240	302
	Кофейный напиток	200	3,8	6,1	23,9	143	692
	Хлеб пшеничный	70	5,2	0,6	33,6	167	ТТН
	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	4,9	45	ТТН
	Итого за завтрак:	**570**	**19**	**20,1**	**94,2**	**595**	
Обед							
	Икра морковная	100	1,8	4,8	21	117	78
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10,7	9,7	12,7	215	140
	Рис отварной	180	8	8,2	41,4	304	511/3
	Гуляш	120	4,8	5	5,2	77	437
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	32	128	631/3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**900**	**29**	**28,3**	**133,5**	**948**	
	Итого за день:	**1470**	**48**	**48,4**	**227,7**	**1543**	
День 2							
Завтрак	Каша вязкая манная	200	6,8	9,2	15,4	222	302
	Какао с молоком	200	4,4	4,5	25,3	171	693
	Хлеб пшеничный	70	5,2	0,6	30,6	167	ТТН
	Пряники	80	1,9	4,1	21	120	ТТН
	Итого за завтрак:	**550**	**18,3**	**18,4**	**95,3**	**680**	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	6,5	9,3	15,5	154	110
	Каша вязкая гречневая	200	6	9,4	36	240	302
	Тефтели	100	9,2	9,8	8,8	192	461
	Соус томатный	50	1,3	2,4	6,2	61	593/3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	28,3	112	639/3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН

	Итого за обед:	**850**	**27**	**31,5**	**116**	**866**	
	Итого за день:	**1400**	**45,3**	**49,9**	**208,3**	**1546**	
День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7	7,9	24,7	176	160
	Бутерброд с маслом	60	8,2	14	13,6	230	1
	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	686
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	119	ТТН
	Итого за завтрак:	**560**	**19,2**	**22,3**	**77,5**	**585**	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,7	11,7	24,7	193	139
	Пюре картофельное	200	4,1	4,5	20,6	229	520
	Биточки рыбные	100	9,1	10,5	15,5	157	388
	Соус томатный	50	3,3	2,4	8,2	61	593/3
	Компот из плодов сушеных	200	1,1	-	28,4	113	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	23,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**850**	**30,8**	**29,7**	**120,6**	**860**	
	Итого за день:	**1410**	**50**	**52**	**198,1**	**1445**	
День 4							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	10,6	18,4	26,4	259	302
	Чай с повидлом	200	0,3	-	21,3	82	685
	Хлеб пшеничный	70	8,2	1,6	33,6	167	ТТН
	Вафли	80	0,2	0,2	4,9	168	ТТН
	Итого за завтрак:	**550**	**19,3**	**20,2**	**86,2**	**676**	
Обед							
	Горошек зеленый консервированный	100	1,9	0,1	4	40	571
	Уха с перловой крупой	250	4	6,1	21,4	158	181
	Макаронные изделия отварные	200	6,9	8,1	45	293	332
	Бефстроганов	100	11,4	13,1	4,8	162	295
	Компот из свежих плодов	200	0,2	-	32	128	631/3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**900**	**27,9**	**28**	**128,4**	**888**	
	Итого за день:	**1450**	**47,2**	**48,2**	**214,6**	**1564**	
День 5							

Завтрак	Запеканка из творога	160	7,9	13,3	21,8	271	358
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,3	63	337
	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	8,9	45	ТТН
	Кофейный напиток	200	3,8	4,1	23,9	143	692
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,4	24	119	ТТН
	Итого за завтрак:	**550**	**20,6**	**22,6**	**78,9**	**641**	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,5	12,4	15,4	156	124
	Плов из птицы	230	17,6	15,3	42,1	408	492
	Свекла вареная порционная	100	0,9	0,1	10,5	35	32
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	28,3	112	639/3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Итого за обед:	**830**	**31**	**28,4**	**117,5**	**818**	
	Итого за день:	**1380**	**51,6**	**51**	**196,4**	**1459**	
День 6							
Завтрак	Каша вязкая манная	200	10,6	13,4	26,4	170	302
	Какао с молоком	200	4,4	6,5	29,3	171	693
	Хлеб пшеничный	80	5,2	0,6	33,6	167	ТТН
	Вафли	80	0,2	0,2	4,9	168	ТТН
	Итого за завтрак:	**560**	**20,4**	**20,7**	**94,2**	**676**	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	13,7	27,7	215	139
	Рагу из птицы	230	11	13	20	266	489
	Компот из плодов сушеных	200	1,1	-	28,4	113	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	107	ТТН
	Пряники	80	1,9	4,1	21	120	ТТН
	Итого за обед:	**810**	**29,2**	**31,4**	**118,3**	**821**	
	Итого за день:	**1370**	**49,6**	**52,1**	**212,5**	**1497**	
	Среднее значение за 2 неделю		**48,9**	**50,4**	**213,8**	**1510**	

Шеф-повар Н.Л.Казанцева