Утверждаю
Директор МОУ «Нижнекугенерская основная
общеобразовательная школа» Н.А.Вершинина

МОУ «Нижнекугенерская основная общеобразовательная школа»
Меню приготавляемых блюд
(возрастная категория 12 и старше лет)

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 1 День первый			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	100	5,6	22,3	34,2	258	1
	Макаронные изделия отвар.	200	7,0	8,2	47,0	234	332
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,3	100	639\3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	ттн
Итого за завтрак		550	14,3	26,9	120,2	722	
Обед	Горошек зел. консервированный	60	3	0,12	2,2	33	571
	Суп картофельный с бобовыми	250	9,9	9,0	22,3	168	139
	Птица отварная	100	10,3	5,8	0,2	73	487
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	7,6	0,6	42,3	210	297
	Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	631\3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		870	34,5	16,12	124	754	
Итого		1420	48,8	43,02	244,2	1476	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 1 **День второй**			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша(пшенная)вязкая	250	7,8	4,8	29,6	198	311
	Компот из сухих плодов	200	0,6		31,4	126	685
	Хлеб пшеничный	100	6	0,5	38	189	ттн
	Яйцо вареное	40	5.1	4,6	0,3	63	337
Итого за завтрак		590	19,5	9,9	99,3	576	
Обед	Щи из свеж. капуст с картофелем	250	5,8	5,7	41,1	165	124
	Рыба отварная	100	10,8	10,0		135	369
	Рис отварной	200	3,4	4,0	25,6	192	511\3
	Свекла вареная (доп)	100	1,5	0,1	9,1	42	32
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	686
	Хлеб ржано -пшеничный	100	3,5	0,6	21,2	213	ттн
Итого за обед		860	25,3	20,4	112,2	807	
Итого		1450	44,8	30,3	211,5	1425	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 1 **День третий**			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	100	16,6	33,3	3,6	298	1
	Каша манная вязкая	200	7,1	4,1	29,3	184	302
	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	693
	Апельсины	100	0,9		8,1	38	ттн
Итого за завтрак		600	28,3	41,3	65,8	668	
Обед	Капуста тушеная	100	3,1	5,7	13,5	79	214
	Суп картофельный	250	2,8	3	25	187	133
	Сардельки паровые отварные	100	7,9	7,2	8,0	130	412
	Картофельное пюре	200	2,1	4,5	14,6	109	520
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,4	3,5	0,6	128	ттн
Итого за обед		860	19,48	25,8	89,1	718	
итого		1420	47,48	45,7	154,9	1386	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 1 **День четвертый**			Б	Ж	У		
	Каша (пшеничная) вязкая	200	8,0	4,2	31,6	200	311
	Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	631\3
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	ттн
	Бутерброд с повидлом	100	4	7,6	59,0	118	3
Итого за завтрак		550	16,0	12,2	150,7	579	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	7,3	7,5	23,1	179	138
	Гуляш	100	6,9	3,2	2,0	183	437
	Каша перловая	200	4,6	0,5	33,6	162	203
	Кофейный напиток с молоком	200\	2,8	3,1	37,7	189	692
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		810	25,1	14,9	117,6	841	
Итого		1360	41,1	27,1	268,3	1420	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 1 **День пятый**			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	100	5,6	22,3	34,2	358	1
	Каша пшенная вязкая	200	3,3	6,9	19,0	156	311
	Чай с молоком	200	5,9	6,8	10,9	123	630
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	ттн
Итого за завтрак		550	18,6	36,4	88,4	756	
Обед	Борщ с картофелем и с капустой свежей	250	8,1	9,7	13,1	106	110
	Макаронные изделия отварные	200	7,0	8,2	47,0	294	332
	Тефтели	100	13,9	11,5	5,54	162	461
	Компот из плодов сушеных	200	0,6		31,4	124	638
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		800	33,1	30,0	118,2	814	
Итого		1350	51,7	66,4	206,6	1570	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 1 **День шестой**			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша (манная)вязкая	200	5,7	4,1	29,7	182	302
	Нектар фруктовый	200	4,9	6,0	42,5	100	ттн
	Апельсины свежие	100	0,9		8,1	114	ттн
	Хлеб пшеничный	60	3,85	1,5	24,9	131	ттн
Итого за завтрак		560	15,35	11,6	105,2	527	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,7	6,0	15	150	140
	Оладьи	200	20,1	20	80,3	544	733
	Чай с повидлом	200	2,8	3,1	37,7	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		710	34,1	29,7	135,2	880	
Итого		1420	49.45	41,3	154.2	1407	

Прием	Наименование блюда	**Вес**	**Пищевые вещества**	**Энерге**	**№**

пищи		блюда				тическая ценность	рецептуры
Неделя 2 **День седьмой**			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	100	16,6	33,3	3,6	218	3
	Каша гречневая	200	7,8	2,0	40,6	216	302
	Кофейный напиток	200	2,4	1,5	35,4	160	692
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	ттн
Итого за завтрак		550	30,6	37,2	103,9	713	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	7,3	7,5	23,1	179	138
	Свекла вареная порционная	100	0,75	0,1	9,1	42	32
	Гуляш	100	6,9	3,2	2,0	132	437
	Картофельное пюре	200	3,2	6,8	29,2	164	520
	Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	631\3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		810	21,85	18,1	111,3	745	
Итого		1460	52,45	55,4	224,3	1500	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 2 **День восьмой**			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	100	2,4	5,0	127,6	166	3
	Каша (пшенная) вязкая	200	7,8	4,8	29,6	198	311
	Компот из сушеных плодов	200	0,6		31,4	124	685
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	ттн
Итого за завтрак		550	14,6	10,2	212,9	607	
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,6	5,3	14,3	156	134
	Сардельки паровые отварные	100	13,0	26,5	4,5	308	412
	Макаронные изделия отварные	200	5,1	9,2	34,2	294	332
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	686
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		810	24,5	41,6	89,4	946	
		1360	39,1	51,8	302,3	1553	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 2 **День девятый**			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	100	2.2	18	13,6	230	1
	Каша (рисовая) вязкая	200	5,7	4,1	29,7	182	302
	Какао с молоком	200	3,7	3,9	24,8	148	693
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	ттн
Итого за завтрак		550	15,4	26,4	92,4	679	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	250	6,9	6,0	18,0	159	137
	Сырники из творога	200	30,2	24,8	37,8	251	358
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	685
	Вафли	50	5	25	65	250	ттн
	Хлеб ржано-пшеничный	100	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		800	25,8	19,0	73,1	846	
Итого		1350	56,2	99,0	184,4	1525	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 2 **День десятый**			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром	100	2,2	18,0	13,6	298	3
	Каша (пшеничная) вязкая	200	8,0	4,2	31,6	176	302
	Компот из свежих плодов	200	0,2		35,8	142	631\3
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	38	ттн
Итого за завтрак		600	10,8	22,6	90,8	654	
Обед	Борщ с картофелем и из свежей капусты	250	2,0	5,2	13,1	187	110
	Гуляш	100	15,7	14,9	3,9	132	437
	Картофельное пюре	200	2,4	5,1	17,0	218	520
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,1	37,7	189	692
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		800	26,4	28,9	92,9	854	
итого		1400	37,2	51,5	183,7	1508	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 2 **День одинна дцатый**			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с повидлом	100	2,4	5,0	127,6	166	3
	Каша (пшенная) вязкая	200	7,8	4,8	29,6	198	302
	Чай с молоком	200	5,9	6,8	10,9	123	630
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	ттн
Итого за завтрак		550	19,9	17,0	192,4	606	
Обед	Капуста тушеная	100	2,7	5,6	9,7	104	
	Огурцы свежие	60	0,8	0,1	15,3	7,8	пн
	Суп картофельный	250	2,8	3,0	25,0	187	138
	Плов	250	12,6	16,6	39,7	365	443
	Компот из сухих плодов	200	0,6		31,4	124	639\3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		860	19,5	20,2	117,3	824	
итого		1470	42,9	37,3	334,7	1541,8	

Прием пищи	Наименование блюда	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
Неделя 2 **День двенадцатый**			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	7,9	23,2	188	132
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	35,4	128	692
	Бананы свежие	100	0,8	0,8	19,6	91	ттн
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	24,9	131	ттн
Итого за завтрак		600	13,25	11,7	103,1	629	
Обед	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	147	135
	Котлеты	100	7,9	7,2	8,0	191	451
	Каша (гречневая) рассыпчатая	200	8,4	10,8	41,2	231	297
	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	685
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,5	0,6	21,2	128	ттн
Итого за обед		810	23	23	100,4	755	
итого		1410	36,25	34,7	203,5	1384	

Повар Пакеева Н.П.