

**Меню приготавливаемых блюд  
 МОУ «Мамасевская средняя общеобразовательная школа»**

Период: две недели (осенне-зимний)

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

**Длительность пребывания детей в школе: 6 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1 День 1/Понедельник</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,4	10,0	8,3	157	88
	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,7	377	304
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	96	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	80
	Яблоки	100	4.1	0,1	0,1	18,8	11
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>38,6</b>	<b>28,4</b>	<b>111,3</b>	<b>862,8</b>	
<b>Неделя 1 День 2/Вторник</b>							
Обед	Суп гороховый с мясом	250	8,6	6,7	18,5	168,7	119
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	688
	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206	637
	Чай с сахаром	200	0,20	0	14,0	28,0	943
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	96	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	80
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>43,6</b>	<b>26,7</b>	<b>108,6</b>	<b>817,8</b>	
<b>Неделя 1 День 3/Среда</b>							
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	5,8	8,5	6,4	127,3	98
	Пюре картофельное	180	3,4	18,3	21,1	263	128
	Котлета куриная	100	11,7	19,4	4,2	238	608
	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,8	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	96	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	80
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>28,4</b>	<b>47,2</b>	<b>103,9</b>	<b>954,3</b>	
<b>Неделя 1 День 4/Четверг</b>							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,4	10,0	8,3	157	88
	Рис отварной	180	4,92	10,44	51,21	318,6	171
	Рыба тушеная с овощами(горбуша)	100	19,2	8	6,9	176,4	229
	Чай с лимоном	200	9,0	2,3	15,4	114,7	377

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	96	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,6	117	80
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>46,62</b>	<b>31,84</b>	<b>126,21</b>	<b>979,7</b>	
Неделя 1 День 5/Пятница							
	Борщ с мясом со сметаной	250	8,1	7,5	18,8	175,1	81
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	688
	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,3	637
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	96	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	80
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>43,6</b>	<b>27,8</b>	<b>117,7</b>	<b>893,5</b>	
Неделя 2 День 1/Понедельник							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,4	10,0	8,3	157	88
	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,7	377	304
	Отварная свекла	60	0,8	2,5	5,0	41,3	434
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28	943
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	96	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	80
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>34,8</b>	<b>30,5</b>	<b>107,4</b>	<b>816,3</b>	
Неделя 2 День 2/Вторник							
Обед	Суп гороховый с мясом	250	8,6	6,7	18,5	168,7	119
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202	688
	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206	637
	Чай с лимоном	200	9,0	2,3	15,4	114,7	377
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	96	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	80
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>43,6</b>	<b>26,7</b>	<b>108,6</b>	<b>817,8</b>	
Неделя 2 День 3/Среда							
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	5,8	8,5	6,4	127,3	98
	Пюре картофельное	180	3,4	18,3	21,1	263	128
	Котлета куриная	100	11,7	19,4	4,2	238	608
	Компот из изюма	200	0,4	0,0	27,7	113	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	96	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	80
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>28,4</b>	<b>47,2</b>	<b>103,9</b>	<b>954,3</b>	
Неделя 2 День 4/Четверг							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,4	10,0	8,3	157	88
	Рис отварной	180	4,9	10,4	51,2	318,6	171
	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	100	19,2	8	6,9	176	229
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28	943
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	96	80

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	80
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>46,62</b>	<b>31,84</b>	<b>126,21</b>	<b>979,7</b>	
Неделя 2 День 5							
Обед	Борщ с мясом со сметаной	250	8,1	7,5	18,8	175,1	81
	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,4	31,7	202,1	688
	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,3	637
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	96	80
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117	80
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>43,6</b>	<b>27,8</b>	<b>117,7</b>	<b>893,5</b>	