

Утверждено
приказом
МБОУ «Грузчанская СОШ»
от 01.09.2023г. №139

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 12-18 лет

МБОУ «Грузчанская СОШ»

на 2023-2024 учебный год

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак	Каша молочная рисовая	220	7,64	8,69	36,64	255	384
	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Яблоко	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		560	11,32	17,2	76,35	503,7	
Обед	Икра кабачковая	60	0	7	7	90	119
	Рассольник	250	2,21	2,51	4,19	104,75	195
	Бефстроганов	100	21,9	27,4	5,7	355,4	561
	Макароны	180	3,9	7,9	14,6	145	688
	Напиток лимонный	200	0,2	0	15,01	61	1008
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		850	31,51	45,11	68,7	861,15	
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>							
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,8	
ИТОГО за день		1710	43,03	62,31	151,55	1391,65	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 1 неделя							
Завтрак	каша молочная манная	220	8,9	8,78	35,77	258	384
	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	943
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Фрукт	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		565	16	13,58	75,47	488,1	
Обед	Салат из огурцов свежих / соленых	60	1,44	6,1	6,68	87,4	56
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4	170
	картофельное пюре	180	2,1	4,6	8,5	81,7	299
	рыба тушеная в соусе	100	9,84	5,43	2,55	119,39	486
	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42	
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		850	21,78	22,53	59,83	545,89	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,8	
ИТОГО за день		1715	37,98	36,11	141,8	1060,79	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 1 неделя							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	220	9,14	9,38	34,24	258	384
	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Фрукты (яблоко)	100	7,1	0,2	18,4	79,6	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		760	19,02	17,89	80,45	533,5	
Обед	салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	88
	Суп картофельный с горохом	250	4,4	2,4	8,9	66	206
	Плов с курицей	200	18,5	7,4	33,1	273,1	645
	Кисель	200	1,5	0,1	36	151	869
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		770	28,5	12,9	104,8	640,7	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,8	
ИТОГО за день		1830	47,72	30,79	191,75	1201	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 1 неделя							
	Омлет	200	4,64	6,8	0,02	79,84	442
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	943
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		660	13,54	11,5	37,52	308,04	
Обед	Салат из капусты	60	2,16	3,24	6,58	64,16	79
	Суп картофельный пшенный	250	2,8	8,9	23,7	201	204
	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	185	590
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		770	28,86	31,14	89,48	636,16	
Полдник	Кондитерские изделия	100					943
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,8	
ИТОГО за день		1730	42,6	42,64	133,5	971	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 1 неделя							
Завтрак	Каша молочная вермишелевая	220	9,2	2,4	70	412	384
	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		565	16,3	7,2	109,7	642,4	
Обед	Салат из соленых / свежих огурцов с луком	60	1,44	6,1	6,68	87,4	56
	Суп картофельный с рисом	250	2,8	8,9	23,7	201	204
	каша рассыпчатая гречневая	180	3,9	7,9	14,6	145	383
	печень тушенная в соусе	100	12,96	13,2	5,7	193,98	592
	Компот из свежих яблок	200	0,5	0	19,8	81	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		850	24,9	36,4	92,68	813,38	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,8	
ИТОГО за день		1715	41,4	43,6	208,88	1482,58	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 2 неделя							
	макароны отварные с сыром	180	10,5	9,1	38,1	276,9	415
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Дополнительное питание:						
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		710	19,5	13,9	86,6	550	
Обед	Салат из капусты	60	2,16	3,24	6,58	64,16	79
	Суп картофельный с гречкой	250	2,8	8,9	23,7	201	204
	Плов	200	18,5	7,4	33,1	273,1	645
	Напиток лимонный	200	0,2	0	15,01	61	1008
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		770	26,96	19,84	100,59	704,26	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,8	
ИТОГО за день		1780	46,66	33,74	193,69	1281,06	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 2 неделя							
Завтрак	Каша молочная вермишелевая	200	9,2	2,4	70	412	384
	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		540	12,88	10,91	109,71	581,1	
Обед	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	88
	Рассольник	250	2,21	2,51	4,19	104,75	195
	Рыба, тушенная в соусе (минтай)	100	9,84	5,43	2,55	119,39	486
	картофельное пюре	180	2,1	4,6	8,5	81,7	299
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
	Итого за обед		850	18,65	15,64	51,84	498,44
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>							
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,8	
ИТОГО за день		1690	31,73	26,55	168,05	1106,34	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 2 неделя							
Завтрак	Запеканка творожная с сметаной	200	7,64	8,69	36,64	255	467
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Фрукты (яблоко)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		530	11,24	9,09	76,34	431,7	
Обед	Салат из соленых /свежих огурцов с луком	60	1,44	6,1	6,68	87,4	56
	Суп картофельный с горохом	250	4,4	2,4	8,9	66	206
	каша пшенная	180	0,73	5	3,95	108	378
	бедро тушенное	100	18,2	18,4	10,2	238	586
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		850	28,57	32,2	71,73	685,4	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,8	
ИТОГО за день		1680	40,01	41,29	154,57	1143,9	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак	каша молочная манная	200	8,9	8,78	35,77	258	384
	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		545	16	13,58	75,47	488,4	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1,44	6,1	6,68	87,4	59
	Борщ со сметаной	250	23,1	28,1	28,6	461	170
	Макароны	180	3,9	7,9	14,6	145	688
	тефтели мясные	100	16	6	0	121	619
	Кисель	200	1,5	0,1	36	151	869
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		850	49,24	48,5	108,08	1070,4	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,8	
ИТОГО за день		1695	65,44	62,08	190,05	1585,6	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 2 неделя							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	3,1	6	17,8	136	384
	Булка	80	6,08	7,9	43,3	268	
	Йогурт	200	0	5	3,5	106,2	
	Фрукт (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		580	10,28	19,1	83	589,8	
Обед	Икра кабачковая	60	0	7	7	90	119
	Суп с макаронными изделиями	250	2,8	8,9	23,7	184	208
	Рис отварной	180	4,7	6,1	26,5	180,8	682
	котлеты мясные	100	20	19,5	7	281,4	608
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		850	31,3	41,8	106,2	922,2	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,8	
ИТОГО за день		1730	41,78	60,9	195,7	1538,8	