УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.Ядрина

«1» сентября 2022г.

Меню приготавливаемых блюд МБОУ СОШ Мариинского СП

Сезон: осеннее-зимний период 2022-2023 год (5-11 класс)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | №рецептуры |
| белки | жиры | углеводы |
| День 1 | | | | | | | |
| Обед | Суп гороховый с говядиной тушеной | 250 | 6,8 | 6 | 27 | 212 | 144 |
|  | Рожки отварные | 180 | 5,65 | 6,7 | 29,04 | 144,9 | 291 |
|  | Сосиска отварная | 110 | 6,3 | 13,6 | 0 | 150,8 | 395 |
|  | Соус томатный | 50 | 0,55 | 1,89 | 3,47 | 32,8 | 453 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 493 |
|  | Печенье | 50 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 | 590 |
| День 2 | | | | | | | |
| Обед | Суп лапша по-домашнему с курицей | 250 | 13,6 | 42,4 | 55,6 | 444 | 156 |
|  | Каша гречневая | 180 | 5,2 | 5,8 | 24,6 | 168,6 | 237 |
|  | Котлета куриная | 70 | 10,5 | 7,5 | 6,5 | 132 | 412 |
|  | Соус томатный | 50 | 0,55 | 1,89 | 3,47 | 32,8 | 453 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 493 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
|  | Фрукт (апельсин) | 250 | 0,94 | 0,12 | 11,75 | 47 |  |
| День 3 | | | | | | | |
|  | Суп рисовый с сайрой | 250 | 3,47 | 4,3 | 26,8 | 195,6 | 153 |
|  | Рис отварной | 180 | 3,9 | 4,7 | 42,8 | 215,5 | 414 |
|  | Печень тушеная в соусе | 80 | 28,9 | 21,5 | 26,5 | 444 | 401 |
|  | Салат из свежих овощей с зеленым горошком | 100 | 2,3 | 11,0 | 3,9 | 34,9 | 5 |
|  | Компот из свежих яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 24,6 | 509 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
|  | Печенье | 50 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 | 590 |
| День 4 | | | | | | | |
|  | Салат из свежих овощей с зеленым горошком | 100 | 2,3 | 11,0 | 3,9 | 34,9 | 5 |
|  | Рассольник с говядиной тушеной | 250 | 2,78 | 3,8 | 19,3 | 157 | 134 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 | 429 |
|  | Голень куриная отварная | 80 | 16,3 | 18,3 | 0,37 | 255,6 | 404 |
|  | Кисель | 200 | 0,18 | 0,09 | 19,4 | 78,3 | 505 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
|  | Фрукт (апельсин) | 250 |  |  |  |  |  |
| День 5 | | | | | | | |
|  | Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 5,8 | 5,27 | 11,97 | 118,1 | 149/169 |
|  | Каша гречневая | 180 | 5,2 | 5,8 | 24,6 | 168,6 | 237 |
|  | Колбаса отварная | 75 | 6,3 | 13,6 | 0 | 150,8 | 395 |
|  | Соус томатный | 50 | 0,55 | 1,89 | 3,47 | 32,8 | 453 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 496 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
|  | Булочка «Веснушка» | 60 | 4,7 | 3,7 | 34,2 | 189 | 559 |
| День 6 | | | | | | | |
|  | Каша пшенная молочная | 200 | 8,3 | 13 | 32,3 | 281,2 | 267 |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | 40/10 | 2,69 | 8,73 | 13,38 | 144,43 | 108/105 |
|  | Рожки отварные с сыром | 250 | 15,1 | 12,6 | 42,5 | 343,8 | 295 |
|  | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,09 | 0 | 13,7 | 55,0 | 494 |
|  | Блинчики с маслом и сгущенным молоком | 160/20 | 12/1,58 | 19,8/1,74 | 47,9/10,88 | 418/64,2 | 528 |
|  | Фрукт (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 112 |
| День 7 | | | | | | | |
|  | Свекольник с тушеной говядиной | 250 | 4 | 2,3 | 1,3 | 250 | 128 |
|  | Плов с курицей | 180 | 11,34 | 11,1 | 29,52 | 264 | 370 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
|  | Капуста морская | 10 | 0 | 1,5 | 0 | 15 |  |
|  | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,7 | 1,7 | 40,9 | 149,0 | 540 |
|  | Компот из свежих яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 24,6 | 509 |
|  | Фрукт (апельсин) | 250 |  |  |  |  |  |
| День 8 | | | | | | | |
|  | Винегрет | 60 | 0,78 | 8,9 | 4,08 | 78,0 | 76 |
|  | Суп куриный с клецками | 250 | 4,8 | 10,4 | 35,1 | 253 | 146 |
|  | Каша гречневая | 180 | 5,2 | 5,8 | 24,6 | 168,6 | 237 |
|  | Колбаса отварная | 75 | 6,3 | 13,6 | 0 | 150,8 | 395 |
|  | Соус томатный | 50 | 0,55 | 1,89 | 3,47 | 32,8 | 453 |
|  | Кукуруза консервированная | 20 | 2,29 | 1,22 | 14,34 | 67 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 493 |
|  | Печенье | 50 | 7,5 | 9,8 | 74,4 | 417 | 590 |
| День 9 | | | | | | | |
|  | Салат из свежих овощей с зеленым горошком | 100 | 2,3 | 11,0 | 3,9 | 34,9 | 5 |
|  | Суп вермишелевый с говядиной тушеной | 250 | 10,8 | 11,4 | 75,3 | 445 | 147 |
|  | Картофельное пюре | 180 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 | 429 |
|  | Печень тушеная | 50 | 13,3 | 7,7 | 5,5 | 114 | 401 |
|  | Зеленый горошек консервированный | 20 | 3,01 | 0,48 | 7,3 | 58 |  |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 108 |
|  | Компот из консервированных фруктов | 200 | 0,5 | 0,2 | 32,4 | 133 | 514 |
|  | Фрукт (яблоко) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 112 |
| День 10 | | | | | | | |
|  | Борщ из свежей капусты | 250 | 4 | 2,3 | 1,3 | 250 | 128 |
|  | Рис отварной с сосиской | 180/110 | 3,9/10,4 | 4,7/20,9 | 42,8/0,0 | 215,5/230 | 414/395 |
|  | Хлеб пшеничный с сыром | 40/12 | 5,71 | 3,61 | 13,3 | 110,83 | 108/100 |
|  | Какао с молоком | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 496 |
|  | Булочка «Веснушка» | 60 | 4,7 | 3,7 | 34,2 | 189 | 559 |