

Утверждаю: _____ /С.Р.Бикинеева/

Примерное

10 дневное меню на 2022-2023 учебный год МБОУ "Аллабердинская СОШ"



Сезон: (осенне-зимний)

с12-18
лет

1 День

1	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	5	5,8	24,1	168,9
	Повидло	Пром	10	0,03	0,01	5,09	21,06
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			1,9	0,33	14,8	69,4
	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	250	2,78	7,03	7,15	115,25
	Рагу из курицы	54-22м-2020	230	24,03	8,05	20,24	250,01
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			32,12	17,85	71,64	569,58
	Энергетическая и пищевая ценность за день			34,02	18,18	86,44	638,98

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18
лет

2 День

2	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
2 Завтрак	Омлет натуральный	54-1о-2020	200	16,93	24	4,27	300,5
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Какао с молоком и витаминами	№15	200	3,9	3,1	25,16	145
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			24,44	33,36	50,11	599,68
	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6,1	5,8	81,5
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Птица отварная с маслом	№288	105	22,22	24,46	0,47	233,05
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9,96	7,56	43,2	280,44

	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				39,46	43,14	104,74	875,15
				63,9	76,5	154,85	1474,83

с12-18
лет

Сезон : (осенне-зимний) 3 День

3	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Плов	54-12м-2020	230	21,28	8,51	38,07	314,07
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				3,83	0,5	27,3	129,2
	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-11р--2020	100	13,7	7,43	6,28	147,14
	Картофель отварной	№310	180	3,42	5,18	27,6	170,82
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				27,7	21,86	105,57	709,89
Энергетическая и пищевая ценность за день				31,53	22,36	132,87	839,09

с12-18
лет

Сезон : (осенне-зимний) 4 День

4	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Макаронны отварные с сыром	54-3г-2020	180	9,48	8,16	34,32	249,24
	Кисель Витошка	54-23гн-2020	200	0	0	2,3	90
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
Энергетическая и пищевая ценность за завтрак				3,53	0,5	20,6	101,3
	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	60	1,7	0,1	3,5	22,1
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1,98	2,71	12,1	85,75
	Жаркое по- домашнему	54-9м-2020	250	25,12	23,37	21,5	397,5
	Сок натуральный	№б/н	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				33,33	26,65	76,76	666,68
Энергетическая и пищевая ценность за день				36,86	27,15	97,36	767,98

с12-18
лет

5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Запеканка из творога, соус	54-1г-2020,327	200	30,67	12,96	28,93	354,95
	С оус молочный сладкий	№326-327	50				
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			3,73	0,5	27,1	128,1
	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0,8	2,7	4,6	45,6
	Суп гороховый	54-8с-2020	250	8,35	5,75	20,35	166,43
	Птица , тушенная с овощами	№292	230	19,17	17,13	19,78	309,7
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
							688,06
							816,16

с12-18
лет

Сезон : (осенне-зимний)

6 День

6	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	20,9	7	17,6	217,4
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Какао с молоком и витаминами	№15	200	3,9	3,1	25,16	145
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			7,43	3,6	45,76	246,3
	Маринад овощной с томатом	54-23з-2020	60	0,8	5,3	5,9	74,7
	Суп картофельный с крупой	№86	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Голубцы ленивые	54-3м-2020	100	8,4	7,6	6,4	128,4
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9,96	7,56	43,2	280,44
	Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			24,94	25,48	114,69	772,7

Энергетическая и пищевая ценность за день	32,37	29,08	160,45	1019
---	-------	-------	--------	------

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			7 день	
7	Наименование продуктов	№	выход	Химический состав			Энерг-я цент-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Каша молочная рисовая	№174	200	5,86	10,59	41,94	287
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	10	2,33	2,93	0	3,83
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			3,83	0,5	27,3	129,2
7 Обед	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0,6	5,3	4,1	67,1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6,45	3,48	23,13	149,5
	Плов	54-12м-2020	230	21,28	8,51	38,07	314,07
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18,2	76
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			32,86	17,76	104,96	692
	Энергетическая и пищевая ценность за день			36,69	18,26	132,26	821,2

Сезон : (осенне-зимний)			с12-18 лет			8 День	
8	Наименование продуктов	№	выход	Химический состав			Энерг-я цент-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Гуляш из куриной грудки	54-2м-2020	100	16,88	16,38	4	232
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200	8,57	8,14	38,62	261,78
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			32,78	27,92	74,52	681,08
8 Обед	Салат "Степной"	№9	60	0,78	2,3	4,59	42,99
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	250	5,87	7,07	12,56	137,95
	Тефтели рыбные	54-11р	90	11,55	7,35	11,25	156,3
	Картофель отварной	№310	180	3,42	5,18	27,6	170,82
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
							702,47

1383,55

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18
лет

9	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Каша вязкая молочная пшеничная	54-6г-2020	200	8,4	10,13	37,6	274,9
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0,2	0	6,5	26,8
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0,08	5,76	0,08	52,88
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			3,61	6,26	20,68	154,18
9 Обед	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0,8	2,7	4,6	45,6
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1,98	2,71	12,11	85,75
	Котлеты рубленые из птицы	№294,228	100	18,75	22,16	22,53	364,5
	Капуста тушенная	54-8г-2020	180	4,44	5,28	17,52	136,2
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				29,5	33,32	101,22	807,38
Энергетическая и пищевая ценность за день				33,11	39,58	121,9	961,56

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18
лет

10День

10	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Макароньы отварные/ соус	54-1г-2020	200	5,67	6,74	35,42	224,88
	Котлета рыбная с морковью	54-р-2020	100	12,4	4,2	5	107,4
	Соус томатный	№228	50				
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0,3	0	6,7	27,9
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	25	1,7	0,33	8,3	42,6
	Хлеб	Пром	25	1,83	0,17	12,3	58,7
	Энергетическая и пищевая ценность за завтрак			3,83	0,5	27,3	129,2
	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6,1	5,8	81,5
	Свекольник	54-18с-2020	250	2,25	5,35	13,38	110,38
	Птица отварная с маслом	№288	105	22,22	24,46	0,47	233,05
	Соус томатный	№228	50	0,27	1,84	2,62	28,08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9,96	7,56	43,2	280,44
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0,5	0	19,08	81
	Хлеб	Пром	30	2,2	0,2	14,8	51,2
	Хлеб ржано- пшеничный	Пром	20	1,33	0,27	6,66	34,13
Энергетическая и пищевая ценность за день				39,73	45,78	106,01	899,78
Энергетическая и пищевая ценность за день				43,56	46,28	133,3	1028,98

Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней	31,204	27,739	101,9	975,133
--	--------	--------	-------	---------