

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №

“09” января 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО “Комбинат питания КК”

М.С. Царенко

“09” января 2023 года



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
(ОБЕД)
ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

г.-к. Анапа

2023 год

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

10 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 лет и старше ОБЕД (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1	Борщ Сибирский	250	12,3	10,2	14,5	196,4	88
ДЕНЬ 1	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
ОБЕД	Биточек из курицы	100	10,4	10,3	10,7	176,8	309/363
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	32,2	29,0	118,2	857,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,0	4,0	6,7	69,8	87
ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
	Биточки рыбные (треска)	110	14,4	4,2	17,1	162,2	234
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	80,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Кондитерское изделие (печенье)	50	3,8	4,9	37,2	208,5	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		880	30,9	20,4	142,6	874,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
ОБЕД	Каша вязкая с морковью	180	3,0	3,8	28,8	161,6	178
	Напиток витаминный	200	0,5	0,2	26,8	82,2	473
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,5	22,6	118,2	756,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4	Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
ОБЕД	Каша вязкая (гречка)	180	4,9	5,0	21,9	151,3	303
	Зразы "Школьные"	100	14,8	17,3	14,8	269,5	96
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		800	32,2	32,1	104,0	825,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5	Салат из отварной моркови с сыром	100	3,2	12,7	5,1	146,8	69
ОБЕД	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,3	113
	Картофель в молоке	180	3,9	3,9	21,4	136,2	161
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1040	35,0	29,1	117,5	869,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	3,2	67,3	57
ДЕНЬ 1	Солянка	250	6,5	7,4	4,6	109,2	124
ОБЕД	Макаронные отварные с сыром	200	10,7	10,2	36,1	279,0	204
	Гуляш из говядины	100	14,5	12,9	4,4	185,5	282
	Кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8	428
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	37,8	36,3	110,5	912,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из свеклы с сыром	100	3,4	12,7	6,7	154,3	84
ДЕНЬ 2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,0	4,0	12,1	91,6	82
ОБЕД	Каша вязкая (рисовая)	180	2,6	4,2	27,0	156,3	303
	Биточки рыбные (минтай)	120	15,5	4,8	18,6	178,6	234
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	31,0	26,9	118,4	835,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Суп-лапша домашняя	250	5,3	6,3	13,0	130,3	113
ДЕНЬ 3	Рагу из овощей	180	2,7	6,9	15,6	135,7	187
	Рулет с яйцом	100	14,7	13,0	8,8	206,6	276
ОБЕД	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,2	35,8	111,7	388
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,0	27,4	107,8	750,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Салат из свеклы с яблоками	100	1,0	5,5	10,6	95,2	54
ДЕНЬ 4	Суп куриный	250	4,3	4,4	10,9	100,0	152
ОБЕД	Каша вязкая (пшеничная)	180	4,3	5,0	24,3	159,5	303
	Сердце в соусе	100	12,7	8,7	4,8	149,4	262/330
	Компот из плодов свежих	200	0,2	0,1	19,7	78,9	452
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	29,7	24,7	113,2	791,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2	Щи по-уральски (с крупой)	250	1,8	3,3	8,4	70,6	93
ДЕНЬ 5	Рагу из мяса птицы (курица)	280	21,8	26,5	27,3	432,6	334
ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	29,8	31,0	101,8	801,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			31,5	28,0	115,2		