

«Утверждаю»

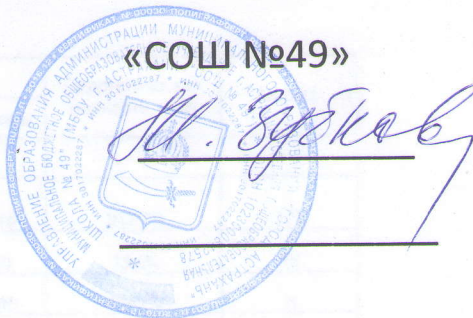
И.П. Липов А.Г.



«Согласовано»

Директор МБОУ г. Астрахани

«СОШ №49»



**Примерное десятидневное
(двухнедельное) меню
по Столовой школы №49.**

(возвратная категория от 12 лет и выше.)

С 2 сентября 2022 года.

Примерное десятидневное, двухнедельное меню по Столовой школы №49.

Возрастная категория : 12 лет и старше.

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным	200/20	8,69	11,09	51,15	339,00	173
	Сыр (порциями) Российский	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Яйцо куриное отварное	60	5,16	0,12	0,32	64,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак			22,87	18,24	89,06	651,10	

Обед							
	Салат из белокочанной капусты (до 01. марта) или из квашеной капусты	100	1,32	3,25	6,26	59,60	45,47
	Суп картофельный с бобовыми, вегетар.	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Плов из птицы	200	15,84	20,64	27,18	357,58	291
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед			29,62	30,08	106,72	831,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,49	48,32	195,78	1482,83	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Тефтели мясные с томатным соусом	50/50	12,00	17,62	10,41	172,00	540,416
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200	8,60	6,08	38,64	243,04	302
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50	Н
Итого за завтрак			25,12	24,79	102,91	665,54	

Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	0,87	3,65	5,02	56,30	52
	Суп из овощей с картофелем, вегетар.	250	1,60	5,00	9,15	95,25	99
	Печень по-строгановски	80/50	17,38	11,25	8,57	206,38	255
	Макаронные изделия отварные	200	8,42	8,11	51,22	311,16	202
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед			35,23	28,93	130,71	935,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			60,35	53,72	233,62	1600,93	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак	Каша молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	181
	Сыр (порциями) Российский	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак			15,30	32,24	80,20	671,09	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71,70
	Борщ с капустой и картофелем, вегетар.	250	1,80	4,93	10,92	103,75	82
	Птица тушенная в соусе	80/30	9,42	8,10	2,34	120,00	290
	Рис отварной с маслом сливочным	200	4,86	8,95	48,92	279,60	304
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед			23,74	23,00	120,83	781,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,04	55,24	201,03	1452,74	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	223
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Фрукты свежие	100	0,60	0,60	14,70	70,50	Н
Итого за завтрак			26,44	17,73	94,29	644,40	

Обед							
	Овощи натуральные свежие/соленые, помидоры	100	1,10	0,08	3,80	22,00	71,70
	Рассольник ленинградский с картофелем, вегетаринский	250	2,03	5,10	11,97	107,25	96
	Биточки мясные с томатным соусом	80/50	38,40	38,72	19,34	398,00	540,416
	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,39	4,57	40,10	142,50	300
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	388
Итого за обед			52,43	49,60	139,08	973,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			78,87	67,33	233,37	1617,75	

Неделя 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Пельмени отварные с маслом сливочным	150/10	18,00	19,50	43,50	412,50	664
Итого за завтрак	Овощи натуральные свежие помидоры	100	1,10	0,08	3,80	22,00	71,70
	Хлеб пшеничный 1-ый сорт	80	6,06	0,75	38,32	188,80	Н
	Компот из свежих или замороженных ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
			25,28	20,43	113,12	735,30	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71,70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,42	3,96	6,32	81,80	88
	Фарш мясной с овощами	1/80/50	8,25	12,1	7,16	172	272
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,69	209,70	304
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	349
Итого за обед			21,51	22,46	127,20	823,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,79	42,89	240,32	1559,00	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	200/20	6,07	11,18	43,45	299,99	175
Итого за завтрак	Сыр (порциями)	20	5,10	6,49	0,00	79,20	15
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
	Печенье сдобное	20	8,40	4,52	27,88	165,80	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
			23,65	37,18	110,75	856,99	

Обед							
	Салат из белокочанной капусты (до 01. марта) или из квашеной капусты	100	1,32	3,25	6,27	59,60	45,47
	Суп картофельный с фасолью	250	5,62	5,31	17,12	149,23	229
	Гуляш из филе курицы	80/75	12,68	12,19	11,84	208,00	294
	Макаронные изделия отварные	200	8,42	8,11	11,23	311,16	202
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед			35,00	29,78	103,21	994,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,65	66,96	213,96	1851,28	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 2							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	8,42	8,11	11,23	311,16	202
	Фарш мясной с овощами	1/80/50	8,25	12,1	7,16	172	272
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
	Вафля сливочная	20	4,20	2,26	13,94	82,90	Н
Итого за завтрак			24,79	23,01	69,92	734,96	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71,70
	Свекольник с картофелем, вегетар.	250	1,60	4,85	8,55	91,25	81
	Рыба припущенная с овощами	80/30	8,00	6,70	10,00	224,00	227
	Картофель отварной	200	5,11	7,68	71,29	253,20	310
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед			22,37	20,25	148,49	846,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,16	43,26	218,41	1581,71	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	140	13,99	18,83	2,74	236,63	210
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	132,00	14
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за завтрак			18,47	34,27	50,39	584,53	

Обед							
	Овощи натуральные свежие/соленые, помидоры	100	1,10	0,08	3,80	22,00	71,70
	Суп картофельный с бобовыми, вегетар.	250	5,50	5,27	16,53	148,25	102
	Плов из птицы	200	15,84	20,64	27,18	357,58	291
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Чай с сахаром	200	0,13	0,07	13,64	50,90	627
Итого за обед			29,40	26,91	104,26	794,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,87	61,18	154,65	1378,66	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	220	6,01	10,86	42,95	294,00	174
	Кондитерское изделие	70	1,15	4,49	54,00	282,00	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,13	0,02	15,21	62,00	377
Итого за завтрак			11,08	15,84	136,11	756,00	

Обед							
	Салат из свеклы отварной	100	0,87	3,65	5,02	56,30	52
	Суп с макаронными изделиями, вегет.	250	2,37	5,07	13,00	117,00	111
	Жаркое, по- домашнему с филе курицы	250	13,70	20,00	40,00	248,00	448
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Компот из свежих яблок	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
Итого за обед			23,89	29,67	128,63	748,70	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			34,97	45,51	264,74	1504,70	

Неделя 2	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рец.
			белки	жиры	углеводы		
День 5							
Завтрак	Макароны отварные с сыром Российским	230	12,00	13,20	30,70	386,00	161
	Кондитерское изделие	30	4,20	2,26	13,94	82,90	Н
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Компот из свежих или замороженных ягод	200	0,12	0,10	27,50	112,00	344
Итого за завтрак			20,11	16,03	96,09	698,90	

Обед							
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71,70
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,42	3,96	6,32	81,80	88
	Котлеты мясные с томатным соусом	80/50	38,40	38,72	19,34	398,00	540,416
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	200	8,60	6,08	38,64	243,04	302
	Хлеб пшеничный	50	3,79	0,47	23,95	118,00	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,38	19,16	97,40	Н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	349
Итого за обед			56,61	49,79	141,33	1083,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			76,72	65,82	237,42	1781,94	