

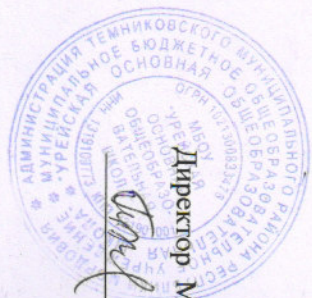
Примерное десятидневное меню

МБОУ «Урейская ООШ»

на 2021-2022 учебный год

сезонность: осенне-зимний период

возрастная группа: от 12 лет и старше



Утверждено:
Директор МБОУ «Урейская ООШ»
Т.В.Бибеева

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне- зимний вариант
 возраст детей: 12 лет и старше

День первый

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
каша вязкая молочная рисовая с маслом	200	2,9	4,95	28,97	181		25
какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		53
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Салат из свежкл с зел. горош(урожай2021г.)	100	0,81	3,39	8,36	77,1		7
масло сливоч.порцион	18	0	14,8	0,18	31,25		2
Итого завтрак	568	11,73	27,4	92,52	555,55		20,42
ОБЕД							
Салат из овощей (огурцы, помидоры,урожай 2	100	0,98	6,15	2,73	74,2		5
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	10,25	103		10
Жаркое по домашнему	280	22,12	8,72	25,61	274		68
сок апельсиновый	200	0,5	0	17,41	72		
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Итого обед	940	35,61	19,07	97,44	818,2		30,08
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		0
ИТОГО за день	1508	47,34	46,47	189,96	1373,75		50,50

1,0 1 4,1
 1 1 4

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне- зимний вариант
 возраст Детей: 12 лет и старше

День третий

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		27
Каша гречневая	200	5,91	5,02	28,11	209,3		25
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		70
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
пряник	25	1,02	3,7	19,7	23,4		
апельсин 1 шт	100	0,03	0,25	1,92	36,67		48
Итого завтрак	615	16,94	12,01	89,17	539,37		19,8
ОБЕД							
Салат из свеклы (урожай 2021)	100	1,43	6,09	8,36	93,9		7
Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,18	2,84	11,09	91,5		14
Котлеты(рыбные)	100	13,3	9,7	9,59	133,75		37
Калюста тушеная	180	3,34	9,6	19,08	105		25
сок фруктовый (грушевый)	200	3,1	5,2	10,1	103		
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Итого обед	940	33,77	36,17	116,78	822,15		30,2
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		0
Итого за День	1555	50,71	48,18	205,95	1361,52		50,0

1 1,0 4,1

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне-зимний вариант
 возраст детей: 12 лет и старше

День пятый

наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200	5,74	6,91	16,7	198,26		23
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		53
Сыр голланд. порц.	15	2,32	2,95	0	55		2
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Мандарин 2 шт.	100	0,4	0,4	4,18	45,7		
Итого завтрак	565	16,48	14,52	75,89	565,16		20,78
ОБЕД							
салат из моркови с яблоками (урожай 2021)	100	1,08	1,78	8,62	40,4		9
Суп рыбный с консервами	250	7,61	9,4	9,4	131,98		12
Котлеты рубленые	100	10,2	14,92	7,01	124,3		40
Пюре картофельное	180	3,67	7,07	22,73	153		46
сок фруктовый апельсиновый	200	0,5	0	17,41	72		
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Итого обед	980	33,48	35,91	123,73	816,68		30,03
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		0
Итого за день	1545	49,96	50,43	199,62	1381,84		50,80

1 1,01 4,00

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне- зимний вариант
 возраст Детей: 12 лет и старше

День шестой

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Яблоко(1шт.)	100	0,21	4,3	7,8	47,33	0	48
Омлет натуральный	200	14,97	6,11	13,65	302,17		27
Чай с лимоном	200	0,12	0	9,57	52,8		52
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Масло сливочное порц.	18	0	14,8	0,18	31,25		2
Итого завтрак	568	19,8	25,75	60,72	554,55		20,39
ОБЕД							
Салат из свежлы с зел.горошком (урожай 202	100	3,66	3,38	7,19	77,1		56
Рассольник с перловой крутой	250	2,08	5,11	12,92	120,75		60
Гуляш с овощами	280	12,57	10,08	34,11	323,06		17
Напиток из плодов шиповника	200	0,45	0,84	27,02	45,02		72
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	23,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Итого обед	860	29,18	22,15	133,8	860,93		31,65
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0	0	0
Итого за день	1428	48,98	47,9	194,52	1415,48		52,04

1,02 1,00 4,06

МБОУ " Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне- зимний вариант
 возраст детей: 12 лет и старше

День седьмой

наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога	200	17,24	15,36	26,88	239,2		29
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		27
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,7	29,4	96		71
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
груша 1 шт.	100	0,3	0,25	9,92	36,67		
Итого завтрак	590	28,54	23,45	96,02	555,87		20,44
ОБЕД							
Салат из капусты(урожай 2021г.)	100	0,41	5,08	9,02	87,4		6
Суп картофельный с бобовыми	250	2,99	5,28	3,83	147,75		59
Рыба припущенная с овощами	100	3,04	8,23	0,36	89,5		34
каша гречневая	180	5,32	4,52	28,11	174		44
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Сок яблочно-виноградный	200	0,2	0	10,09	28		52
Итого обед	940	22,38	25,85	109,97	821,65		30,21
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		0
ИТОГО за день	1530	50,92	49,3	205,99	1377,52		50,64

1,0 1,0 4,2

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне-зимний вариант
 возраст детей: 12 лет и старше

День восьмой

наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой (пшеном)	200	9,8	5,48	11,57	179,89		
какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		63
апельсин(1шт.)	100	0,03	0,25	1,92	36,67		53
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
масло порц.	18	0	14,8	0,18	45		1
вафельная конфета	20	1,55	4,69	19,94	19,02		
Итого завтрак	588	19,4	14,68	88,44	546,78		20,10
ОБЕД							
Икра морковная (урожай 2020г.)	100	1,44	6,84	4,88	92,1		
Щи с тушенкой	250	1,75	8,85	2,94	111,24		56
Шницель рыбный натуральный	100	10,41	6,9	3,56	131,1		17
Картофель отварной	180	3,79	5,06	35,4	142,35		41
кефир	200	2,5	5,59	7,7	52		64
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		54
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Итого обед	860	30,31	35,98	115,41	823,79		30,29
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		0
ИТОГО за день	1448	49,71	50,66	203,85	1370,57		50,39

1 1,02 4,10

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне-зимний вариант
 возраст детей: 12 лет и старше

День девятый

Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		27
Каша гречневая	200	5,91	3,02	31,23	160,2		25
Сыр порцион.	34	3,52	5,65	14	108,2		2
Яблоко(1шт.)	100	0,21	4,3	17,33	91		53
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		71
Чай с лимоном	200	0,2	2,7	8,4	42,8		
Итого завтрак	565	19,23	16,51	83,45	586,2		21,55
ОБЕД							
Салат из капусты с зел горош.(урожай 2021г	100	1,41	5,08	9,02	87,4		6
Суп рыбный с консервами	250	7,61	9,4	9,4	131,98		12
Птица отварная	100	11,08	14,88	0	161,25		41
Капуста тушеная	180	3,02	6,02	34,52	102,92		45
Кефир	200	0,2	0	14	42,8		52
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Итого обед	940	33,74	38,12	125,5	821,35		30,20
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		0
Итого за день	1505	52,97	54,63	208,95	1407,55		51,75

1,0 1,0 3,8

МБОУ "Урейская основная общеобразовательная школа"
 Меню осенне-зимний вариант
 возраст детей: 12 лет и старше

День десятый

наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200	5,74	6,91	16,7	198,26		23
пряник	25	1,02	3,7	19,7	39,94		
Чай с молоком	200	1,4	2,6	17,4	89,97		70
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
банан 1 шт.	100	1,1	0,92	21	96		
Итого завтрак	575	13,76	14,67	104,32	545,17		20,04
ОБЕД							
Салат из свеклы (урожай 2021)	100	1,43	5,09	8,36	93,9		7
Суп картофельный с фрикадельками	250	9,29	4,7	1,99	139,4		16
Котлеты рубленые	100	10,2	14,92	7,01	124,3		40
Макароны отварные с овощами	200	3,58	7,18	11,12	145,93		19
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Сок яблочный	200	0,2	0	8,09	28		52
Итого обед	960	35,12	34,63	95,13	826,53		30,39
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0		0
Итого за день	1535	48,88	49,3	199,45	1371,7		50,43

1.0

1.0

4.0