

Утверждаю:
директор МОУ Столбищенская
ОШ

Кудрявцева О.Д.
"01" сентября 2023г.

Десятидневное меню (12-17)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.8	6.1	18.7	140.6	96	2011
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	4.8	4.7	50.1	260.2	325	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6.7	0.7	43	205.2		
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ТОМАТОМ	125	24.0	30.1	6.3	392.2	308	2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0	0	19.4	77.4	442	2008
Итого за прием пищи:	825	38.3	41.6	137.5	1075.6		
Всего за день:		38.3	41.6	137.5	1075.6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/5	2.1	4.8	13.9	107.0	76	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	205	7.5	4.9	47.9	265.8	203	2011
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60/50	13.1	19.0	25.6	323.5	284	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	90	6.7	0.7	43	205.2		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28.2	112.8	411	2008
Итого за прием пищи:	810	29.4	29.4	158.6	1014.3		
Всего за день:		29.4	29.4	158.6	1014.3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/5	2.4	6.0	18.0	134.3	76	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8.4	6.2	38.4	243.3	414	2011
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	12.9	15.4	4.5	206.6	259	2008
ХЛЕБ-БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	90	6.7	0.7	43	205.2		
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ БРУСНИКИ	200	0.1	0	13.1	54.8	439	2008
Итого за прием пищи:	795	30.5	28.3	117.0	844.2		
Всего за день:		30.5	28.3	117.0	844.2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ	200/5	2.3	5.9	16.1	127.0	94	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6.7	0.7	43	205.2		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.2	5.7	28.4	181.3	335	2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ КЛЮКВЫ	200	0	0	11.6	46.5	439	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	11.3	10.2	4.8	155.1	239	2008
Итого за прием пищи:	775	24.5	22.5	103.9	715.1		
Всего за день:		24.5	22.5	103.9	715.1		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ	200	2.3	5.7	14.8	120.0	98	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3.2	12.0	21.3	207.2	351	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6.7	0.7	43	205.2		
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	14.3	21.0	7.2	273.1	294	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23.3	92.9	402	2008
Итого за прием пищи:	770	26.5	39.4	109.6	898.4		
Всего за день:		26.5	39.4	109.6	898.4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12		2008
БОРШ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ	200/10	3.1	6.6	19.6	150.6	84	2008
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	250	16.7	20.9	34.8	393.3	258	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6.7	0.7	43	205.2		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	23.3	92.9	402	2008
Итого за прием пищи:	800	27.1	28.3	122.6	854.0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	5.8	5.4	18.9	147.3	99	2008
ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	250	22.1	29.4	24.2	449.0	262	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6.7	0.7	43	205.2		
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0	0	11.6	46.5	439	2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0	1.2	7		2008
Итого за прием пищи:	790	35.0	35.5	98.9	855.0		
Всего за день:		35.0	35.5	98.9	855.0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0.4	0	1.2	7		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	2.6	6.6	14.1	127.3	76	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6.7	0.7	43	205.2		
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	4.8	4.7	50.1	260.2	304	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/50	13.5	13.8	9.9	218.1	261	2008
НАПИТОК ИЗ ПЮРЕ ЧЕРНИКИ	200	0.2	0.1	13.1	55.0	439	2008
Итого за прием пищи:	850	28.2	25.9	131.4	872.8		
Всего за день:		28.2	25.9	131.4	872.8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2.6	6.8	16.9	138.3	91	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.8	5.8	32.9	202.8	335	2008
КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	13.7	10.3	6.0	170.4	242	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6.7	0.7	43	205.2		
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28.2	112.8	411	2008
Итого за прием пищи:	780	27.8	23.6	127.0	829.5		
Всего за день:		27.8	23.6	127.0	829.5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0.6	0.1	1.9	12		2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	3.1	5.3	21.8	147.5	97	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200	8.4	6.2	38.4	243.3	414	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	90	6.7	0.7	43	205.2		
КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	80	15.6	22.3	6.2	287.4	314	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0	14.6	59.1	430	2008
Итого за прием пищи:	820	34.6	34.6	125.9	954.5		
Всего за день:		34.6	34.6	125.9	954.5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества		Витамины			
	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		Холесте рин, мг	Крахмал, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг
Итого за весь период	304,7	315,2	1 251,1	9 054,0	0,0	92,5	60,5	326,8	251,0	23,8
Среднее значение за период	30.5	31.5	125.1	905.4	0	9.3	6.1	32.7	25.1	2.4
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.5	31.3	55.2							

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

обед	802
------	-----

