



«Утверждаю»

Директор МАОУ «Зеленодольская

ООШ»: *Ворова*

Е.А. Воробьева

Приказ № 98 от 06.07.2023

**Меню для организации питания учащихся
МАОУ «Зеленодольская основная общеобразовательная школа»**

день: понедельник

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: 12 лет и старше

Завтрак 1

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
175	Каша вязкая молочная из пшена с маслом и сахаром	250	2,45	4,92	16,81	117,18
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
309	Макароны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02
290	Куры тушеные в сметанном соусе	100	19,12	33,67	2,1	387,51
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0
Итого		1050	67,5	76,13	276,53	2006,09

день: вторник

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак 1

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
312	Картофель отварной	150	4,68	33,42	7,58	348,04
315	Капуста тушеная	100	14,42	10,10	14,73	198,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
590	Жаркое по домашнему с мясом	250	43,2	41,1	28,8	1326,4
382	Какао с молоком	200	29,6	25,6		348,8
	Хлеб пшеничный	50	5,72	5,76	38,42	218,98
	Итого:	1000	3,85	1,2	26,7	133,0

день: среда

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак 1

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Печенье	30	2,22	2,82	21,93	121,98
104	Каша «Дружба»	200	5,25	6,96	28,52	197,88
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,3 2	1,24	1162,76
347	Фрикадельки мясные	100	11,76	1,68	6,08	86,4
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0
Итого		1030	31,28	144,73	176,64	2134,87

день: четверг

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак 1

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
2	Бутерброд с повидлом	60	15,03	13,78	65,57	430,2
300	Яйца вареные	100	51	4,6	0,3	83
502M1 3г	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
265	Плов (куры)	200	23,45	7,2	18,53	229,79
46	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0
Итого		960	101,22	30,75	184,25	1227,81

день: пятница

неделя: первая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак 1

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04
243	Сосиска отварная	100	17,38	45,68	3,6	494,3

377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
590	Жаркое по домашнему с мясом	200	43,2	41,1	28,8	1326,4
		100	29,6	25,6		348,8
359	Кисель из сока с сахаром с вит «С»	200			32,08	120,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0
Итого		1100	107,07	149,34	133,17	2961,27

день: понедельник

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак 1

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
6	Бутерброд горячий колбасой и сыром	90	19,4	18,75	45,29	416,37
215	Каша манная молочная	200	8,4	17,0	100,0	375,0
269	Чай с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
312	Картофель отварной	200	4,68	33,42	7,58	348,04
315	Капуста тушеная	100	14,42	10,10	14,73	198,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0
Итого		1090	57,87	84,22	259,95	1789,72

день: вторник

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак 1

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
204	Макароны отварные с сыром	200	19,86	13,6	84,86	522,7
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,76	128,32	1,24	1162,76
442	Курица в кисло-сладком соусе	120	15,4	5,8	9,9	155
502M1 3г	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0

Итого		1020	49,54	155,88	202,82	2387,44
-------	--	------	-------	--------	--------	---------

день: среда

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак 1

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
175	Каша вязкая молочная из риса	200	2,45	4,92	16,81	117,18
648	Кисель из концентратов	200	0,8		52,2	212,6
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
265	Плов (куры)	200	23,45	7,2	18,53	229,79
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0
Итого		800	38,91	15,66	148,65	882,90

день: четверг

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак 1

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
141	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	52,02	51,35	53,18	884,94
377	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04
315	Капуста тушеная	100	14,42	10,10	14,73	198,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48		25,68	98,36
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,35	24,9	107,0
Итого:		1000				

день: пятница

неделя: вторая

сезон: осенне-зимний

возрастная категория: с 12 лет и старше

Завтрак 1

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
120	Суп молочный с вермишелью	200	4,0	2,96	24,26	133,64
359	Кисель из сока с сахаром с вит «С»	200			32,08	120,4
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0

Завтрак 2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	
304	Рис отварной	200	11,64	19,48	100,0	596,94
290	Куры тушеные в сметанном соусе	100	19,12	33,67	2,1	387,51
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,2	26,7	133,0
Итого		1000	48,18	64,27	250,26	1723,47