



«Утверждено»

Директор МАОУ «Большешамашевская СОШ»

О.С. Данилов

«31» августа 2020 г.

## 12 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Первый день: Понедельник**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Сыр порциями	25	5,75	9,75	0	90
302*	Каша молоч.пшеничная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,61	267
692*	Кофейн. напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
	Мандарины св.порциями	100	0,48	0,18	4,86	24
<b>Обед</b>						
	Огурцы свежие порциями	100	0,48	0,12	3,12	12
139*	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147
413**	Котлеты рубленые с соусом	100(60/40)	9,08	15,2	9,2	165
516*	Макаронные изделия отварные	200	7,09	6,52	47,36	281,33
79**	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

**Второй день: Вторник**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: с 12 лет и старше**

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Помидоры свежие порциями	100	0,33	0,06	1,14	7
498*	Котлеты руб.из филе птицы с соусом.	100(80/20)	18,06	12,66	3,1	261,66
511*	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304
631*	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
<b>Обед</b>						
43*	Салат из белокочан. капусты	100	1,55	5,08	9,41	88,33
110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1,8	5,48	9,12	107,00
462*	Тефтели рубленые с соусом	100(60/40)	9,5	15,67	10,07	218,88
508*	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33
639*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Третий день: Среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i><b>Завтрак</b></i>						
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75
366*	Запеканка творожн с повидл.	130/20	27,29	12,25	23,45	317
686*	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
<i><b>Обед</b></i>						
45*	Салат из кваш.капусты с раст. маслом	100	1,6	5,06	8,33	86,66
140*	Суп картоф.с макар.издел.	250	2,84	5,37	20,84	146
371*	Рыба припущенная с соусом	120(90/30)	20,71	8,64	4,09	208,5
520*	Пюре картофельное	200	4,29	7,41	29,33	206,66
638*	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Четвертый день: Четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет. Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i><b>Завтрак</b></i>						
	Сыр порциями	15	3,45	4,35	0,00	54,00
451*	Биточки рубленные с соусом.	100(80/20)	11,35	11,8	13,32	206,25
302*	Каша пшеничная вязкая	180	4,21	4,8	22,99	154
638*	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
<i><b>Обед</b></i>						
88*	Салат из свеклы	100	0,76	9,04	4,59	103
124*	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00
492*	Плов из птицы	200	20,27	6,74	28,08	256
638*	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Пятый день: Пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i><b>Завтрак</b></i>						
	Ветчина порциями	25	5,65	5,23	0	70
302*	Каша молоч.гречнев. с масл.	180/5	6,76	7,66	31,22	222
297*	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86
	Мандарины св.порциями	100	0,48	0,18	4,86	24
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
<i><b>Обед</b></i>						
71*	Винегрет овощной	100	1,36	10,11	7,53	126,66
132*	Рассольник ленингрес смет.	250/5	2,31	5,99	17,36	135
471*	Фрикадельки из говяд, тушенные в соусе	100(80/20)	8,83	8,63	7,54	140
518*	Картофель отварной	200	3,03	4,93	24,49	159
631*	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Шестой день: Суббота

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергет Ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i><b>Завтрак</b></i>						
388*	Котлеты рыбные с соусом	100(80/20)	11,3	10,27	13,38	193,75
302*	Каша пшениная вязкая	180	4,21	5,53	24,23	166
638*	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
	Яблоки св.порциями	100	0,4	0,4	9,8	45
<i><b>Обед</b></i>						
43*	Салат из белокоч.капусты	100	1,55	5,08	9,41	88,33
134*	Суп крестьянской с крупой.	250/12,5	1,87	4,97	11,52	121
437*	Гуляш из говядины	50/50	14,75	13,14	3,3	191
534	Капуста тушенная	200	3,6	4,52	15,3	115
638*	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Седьмой день: Понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Сыр порциями	20	4,6	5,8	0	72
302*	Каша молоч.рисовая. с маслом	180/5	22,08	15,42	26,55	244,00
693*	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
786*	Булочка творожная	100	6,65	1,8	5,95	148
<b>Обед</b>						
20*	Салат из св. помидоров и огурцов	100	0,54	4,3	1,9	49
139*	Суп картофельный с горохом.	250	5,89	4,65	19,98	147
451*	Биточки рубленые с соусом	100(80/20)	11,35	11,82	13,32	206,25
516*	Макароны отварные	200	7,09	6,52	47,36	281,33
638*	Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Восьмой день: Вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Помидоры свежие порциями	60	0,33	0,06	1,14	7
462*	Тефтели рубленые с соусом	100(60/40)	9,5	15,67	10,07	218,88
508*	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33
631*	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб пшеничный	40	3,04	17,70	58,06	474,00
<b>Обед</b>						
	Огурцы свежие порциями	100	0,48	0,12	3,12	12
110*	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,48	9,12	107,00
498*	Котлеты руб. из птицы с соусом	100(80/20)	18,06	12,66	3,1	261,66
511	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304,00
639*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Девятый день: Среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Ветчина порциями	25	5,65	5,23	0	70
302*	Каша молоч.пшеничная с маслом	180/5	17,63	12,96	23,61	267,00
79**	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
	Груши св.порциями	100	1,5	0,1	21	49,33
<b>Обед</b>						
45*	Салат из кваш.капусты с раст.маслом	100	1,6	5,06	8,33	86,66
124*	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной.	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00
388*	Котлеты рыбные с соусом	100(80/20)	11,3	10,27	13,38	193,75
520*	Пюре картофельное	200	1,29	7,41	29,33	206,66
638*	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Десятый день Четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75
492*	Плов из птицы	200	20,27	6,74	28,08	256
685*	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
	Вафли мягкие	60	2,38	9,68	18,64	180
<b>Обед</b>						
43*	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,41	88,33
133*	Суп картофельный рыбный	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134,00
471*	Фрикадельки из говядины, туш в соусе	100(80/20)	8,83	8,63	7,54	140
302*	Каша пшеничная вязкая	200	4,21	4,8	22,99	154
638*	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Одиннадцатый день: Пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i><b>Завтрак</b></i>						
493*	Птица тушенная в смет.соусе	50/50	17,35	22,22	5,62	248,75
511*	Рис отварной	200	5,08	8,14	51,48	304
639*	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	28,88	116
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96
	Мандарины св.порциями	100	0,48	0,18	4,86	24
<i><b>Обед</b></i>						
	Помидоры свежие порциями	100	0,48	0,12	3,12	12
140*	Суп картоф.с макар.издел.	250	2,84	5,37	20,84	146
451*	Биточки рубленые с соусом	100(80/20)	11,35	11,82	13,32	206,25
508*	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,68	8,82	57,44	361,33
631*	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126

Двенадцатый день: Суббота

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<i><b>Завтрак</b></i>						
302*	Каша молочная манная с маслом	180/5	17,66	20,19	20,38	244,00
297**	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48
786*	Булочка творожная	100	6,65	1,8	5,95	148
337*	Яйцо вареное	130/20	5,1	4,6	0,3	63
<i><b>Обед</b></i>						
	Огурцы соленые порциями	100	0,48	0,06	0,96	8
134*	Суп крестьянский с крупой	250/12,5	1,51	3,32	9,24	106
451*	Шницель руб. соусе	100(80/20)	11,35	11,82	13,32	206,25
520*	Пюре картофельное	200	1,29	7,41	29,33	206,66
638*	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126