

Утверждаю:
Директор МБОУ _____ Рябов А.И.
«Атратская средняя общеобразовательная школа»
Алатырского района Чувашской Республики
_____ 2022 год

Приложение 1
к Приказу №27 от 30.08.2022

Двенадцатидневное меню для учащихся с 12 лет до 18 лет (осенне-зимний период)
МБОУ «Атратская средняя общеобразовательная школа» Алатырского района Чувашской Республики

№ рецепта	Наименование блюда 1 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
49	Салат из моркови с яблоками	80	0,8	12,1	7,4	139,1
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	117,5
366	Бефстроганов из говядины	100	15,5	11,08	6,72	168,7
534	Капуста тушеная	180	3,5	5,2	24,2	146,9
	Чай	200	1,4	0,0	13,8	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итог:	890				901,0

№ рецепта	Второй день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
40	Салат витаминный	80	1,1	12,1	10,2	149,7
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
451	Котлеты рубленые	100	17,1	13,3	15,1	239,2
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,8	107,6
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	860				1017,6

№ рецепта	Третий день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
43	Салат из белокочанной капусты	80	1,1	4,1	9,7	75,4
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,7	2,2	14,2	110,6
487	Курица отварная	155	51,6	26,6	0,8	449,9
511	Рис отварной	150	6,1	6,6	35,6	226,8
648	Кисель из концентрата	200	0,1	0,0	32,1	125,7
397	Фрикадельки рыбные	25	4,6	4,0	2,3	42,4
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8

	Итого:	940				1269,0
--	--------	-----	--	--	--	--------

№ рецепта	Четвертый день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
71	Винегрет овощной с растительным маслом	80	0,9	6,1	5,6	104,7
132	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,1	14,4	103,8
437	Гуляш говяжий	100	15,7	10,6	2,8	169,9
224	Каша гречневая	150	2,3	9,2	14,6	146,8
	Хлеб ржано-пшеничный	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Чай	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	660				853,8

№ рецепта	Пятый день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
40	Салат витаминный (11вариант)	80	1.1	12,1	10,2	149,7
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
374	Рыба тушеная в томате с овощами	120	15,0	23,1	8,2	267,9

332,516	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
648	Кисель из концентратов	200	0,1	0,0	32,1	125,7
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итого:	880				1130,1
№ рецепта	Шестой день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
43	Салат из белокочанной капусты	80	1,1	4,1	9,7	75,4
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,6	4,8	10,7	81,5
470	Фрикадельки из говядины	100	16,6	19,2	9,3	271,9
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
	Сок	200	1,4	0,0	13,8	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	ИТОГО:	1030				970,5

№ рецепта	Седьмой день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
49	Салат из моркови с	80	0,8	12,1	7,4	139,1

	яблоками					
148	Суп-лапша домашняя	200	2,3	3,7	11,6	90,0
454	Котлеты по-хлыновски	100	15,9	14,4	16,0	229,4
534	Капуста тушеная	180	3,5	5,2	24,2	146,9
	Чай	200	1,4	0,0	13,8	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
	Итог:	890				934,21

№ рецепта	Восьмой день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
71	Винегрет овощной с растительным маслом	80	1,0	8,1	5,1	104,7
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	117,5
369	Рыба отварная	140	15,7	14,3	0,9	157,3
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
638	Компот из изюма	200	0,2	0,0	84,1	84,1
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
		900				874,1

№ рецепта	Девятый день	Масса порции	Пищевые вещества	Пищевые вещества	Пищевые вещества	Энергетическая ценность
--------------	--------------	-----------------	---------------------	---------------------	---------------------	----------------------------

		в граммах	в граммах	в граммах	в граммах	(ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
83	Сельдь с луком	80	6,6	11,3	1,7	134,4
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
462	Тефтели из говядины	120	11,0	13,1	10,5	350,9
332	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
516						
	Сок	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
		880				1134,1

№ рецепта	Десятый день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
49	Салат из моркови с яблоками	80	0,8	12,1	7,4	139,1
132	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,1	14,4	103,8
492	Плов из птицы	180	11,4	9,8	27,2	351,7
638	Компот из изюма	200	0,2	0,0	84,1	84,1
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
		790				985,5

№ рецепта	Одиннадцатый день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
40	Салат витаминный	80	1,1	12,1	10,2	149,7
143	Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	2,2	2,3	14,6	87,0
437	Гуляш из говядины	130	19,8	13,6	3,8	202,1
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
	Чай	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
		890				911,3

№ рецепта	Двенадцатый день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
43	Салат из белокочанной капусты	80	1,0	4,1	9,2	74,2
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,6	4,8	10,7	81,5
451	Котлеты рубленые	100	17,1	13,3	15,1	239,2
224	Рагу овощное	150	2,3	9,2	14,6	146,8
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	56,1
	Хлеб ржано-пшеничный	130	9,4	2,8	55,4	266,8
		860				856,7

