

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 7 лет до 11 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	60	0,6	9,1	5,5	104,4
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	118,4
366	Бефстроганов из говядины	80	13,4	9,04	4,72	154,4
534	Макароны отварные	150	2,9	4,3	20,2	122,4
	Чай с сахаром	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Кондитерские изделия	10	0,3	0,3	8,2	35,6
	Итого:	810				782,6

№ рецепта	Наименование блюда 2 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	60	0,8	9,1	7,7	112,3
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	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	800				898,7

№ рецепта	Наименование блюда 3 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	60	0,8	3,1	7,3	56,6
142	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,7	2,2	14,2	82,1
487	Курица отварная	100	33,3	17,2	0,5	290,2
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	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого:	825				1009,2
№ рецепта	Наименование блюда 4 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	60	0,9	6,1	5,6	78,5
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	Рагу из овощей	150	2,3	9,2	14,6	146,8
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Чай с сахаром	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Итого:	600				746,3

№ рецепта	Наименование блюда 5 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)	60	0,8	9,1	7,7	112,3
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
374	Рыба тушеная в томате с	100	15,0	23,1	8,2	223,3

	овощами					
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	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Итого :	800				966,7

№ рецепта	Наименование блюда бдень	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 и з белокочанной капусты	60	0,8	3,1	7,3	56,6
110	Борщ из капусты и картофеля	200	1,6	4,8	10,7	82,3
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
	Чай с сахаром	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
	Фрукты	170	0,6	0,6	14,7	69,3
	ИТОГО:	970				871,1

№ рецепта	Наименование блюда 7 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	60	0,6	9,1	5,5	104,4
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	150	2,9	4,3	20,2	122,4
	Сок	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
		800				793,5

№ рецепта	Наименование блюда 8 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	60	0,9	6,1	5,6	78,5
139	Суп картофельный с бобовыми	200	2,9	3,7	18,7	117,5
369	Рыба отварная	100	15,7	14,3	0,9	113,5
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	90	6,5	2,0	38,6	185,4
		800				722,8

№ рецепта	Наименование блюда 9 день	Масса порции в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая ценность (ккал.)
			Б	Ж	У	
	ОБЕД:					
83	Сельдь с луком	60	6,6	11,3	1,7	100,6
135	Суп овощной	200	2,6	5,1	15,6	110,6
462	Тефтели из говядины с рисом	80	11,0	13,1	10,5	205,8
332,516	Макароны отварные	150	5,9	5,2	34,7	209,4
	Сок	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
		780				873,8

№ рецепта	Наименование блюда 10 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	60	0,6	9,1	5,5	104,4
132	Рассольник ленинградский	200	2,2	5,1	14,4	103,8
492	Плов из птицы	150	11,4	9,8	27,2	326,4
638	Компот из изюма	200	0,2	0,0	84,1	84,1
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4

		700				804,0

№ рецепта	Наименование блюда 11 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(11варисант)	60	0,8	9,1	7,7	112,3
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,2	2,3	14,6	87,0
437	Гуляш из говядины	100	15,7	10,6	2,8	169,9
520	Картофельное пюре	150	3,1	5,0	21,8	143,7
	Чай с сахаром	200	1,4	0,0	13,7	62,0
	Хлеб ржано-пшеничный	90	6,5	2,0	38,6	185,4
		800				760
№ рецепта	Наименование блюда 12 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	60	0,8	3,1	7,3	56,6
110	Борщ из капуст ы 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	90	6,5	2,0	38,6	185,4
		800				765,6