

Неделя 1 День 1									
Гризм пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	245/5	15,09	10,44	38,62	356,00	175**		
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР		
Итого за		530	25,43	16,34	74,16	612,96			
Обед	Салат из белокачанной капусты	60	0,73	3,06	6,70	54,00	43*		
	Суп картофельный с горохом	200	4,71	3,73	15,96	118,00	139*		
	Птица тушеная в сметанном соусе	90(50/40)	14,04	18,33	6,77	208,00	493*		
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	332*		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	639*		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР		
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР			
Итого за обед		760	29,06	30,65	123,25	845,72			
Итого за день		1290	54,49	46,99	197,41	1458,68			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	250/10	7,65	13,84	42,12	327,09	175**		
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР		
Итого за		550	18,78	19,84	82,49	607,43			
Обед	Салат из белокачанной капусты	100	1,40	5,10	8,90	88,00	43*		
	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,00	139*		
	Птица тушеная в смет. соусе	100(60/40)	13,88	17,78	4,50	199,00	493*		
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	5,87	42,62	253,00	332*		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	639*		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР		
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР			
Итого за обед		920	33,72	34,36	149,01	1011,08			
Итого за день		1505	52,50	54,20	231,50	1618,51			

Неделя 1 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	200	20,92	10,37	23,87	297,07	184***
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**
	Какао с молоком	200	3,78	3,39	26,00	125,11	382**
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак		540	28,26	14,56	78,99	562,70	
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,52	3,13	4,72	49,00	59**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89,00	110*
	Тефтели рубленые с соусом	90(60/30)	11,50	14,11	10,30	206,00	462*
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	508*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед		765	26,41	29,19	119,36	848,72	
Итого за день		1305	54,67	43,75	198,35	1411,42	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	210	20,92	10,37	23,87	297,07	184***
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПР
Итого за завтрак		560	29,05	11,94	83,82	586,08	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	82,00	59**
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	2,99	6,20	9,11	107,00	110*
	Тефтели рубленые с соусом	105(70/35)	12,40	16,54	12,02	238,00	462*
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325,00	508*
	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95,00	79*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	
Итого за обед		930	32,83	36,88	149,36	1055,08	
Итого за день		1490	61,88	48,82	233,18	1641,16	

Неделя 1 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Бананы	200	1,50	0,50	21,00	192,00	338**
	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	70/30	15,45	15,95	26,70	286,87	222/326**
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349**
Итого за завтрак		500	16,61	16,25	73,96	675,25	
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0,96	3,04	5,00	52,00	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	11,30	10,90	10,50	185,90	132*
	Рыба припущенная с соусом	90(50/40)	14,07	6,66	3,63	153,00	371*
	Пюре картофельное	150	3,22	5,56	22,00	155,00	520*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	378*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед		765	34,97	28,45	87,91	770,62	
Итого за день		1265	51,58	44,70	161,87	1445,87	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Бананы	200	1,50	0,50	21,00	192,00	338**
	Пудинг из творога (запеченый) с молочным соусом	100/50	23,18	23,93	40,05	430,31	222/326**
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349**
Итого за завтрак		550	24,34	24,23	87,31	818,69	
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	100	1,60	5,07	8,33	87,00	45*
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	14,13	13,63	13,12	232,38	132*
	Рыба припущенная с соусом	100(60/40)	16,64	7,09	3,59	169,00	371*
	Пюре картофельное	180	3,87	6,68	26,41	197,00	520*
	Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	378*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПР
Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПР	
Итого за обед		925	43,57	35,08	112,94	979,46	
Итого за день		1475	67,91	59,31	200,25	1798,15	

Неделя 1 День 4									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Возрастная категория: 7-11 лет									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,72	17,51	27,56	308,00	120**		
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,80	9,30	14,83	157,00	3**		
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**		
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**		
Итого за завтрак		600	23,70	27,88	78,19	637,11			
Обед	Помидоры свежие порциями	60	0,74	0,14	2,58	16,32	71**		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79,00	124*		
	Плов из птицы	200	26,96	8,96	37,35	399,33	492*		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПП		
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП		
того за обед		725	33,14	14,65	103,44	742,37			
того за день		1325	56,84	42,53	181,63	1379,48			
Возрастная категория: 12 лет и старше									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,72	17,51	27,56	308,00	120**		
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,80	9,30	14,83	157,00	3**		
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382**		
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338**		
Итого за завтрак		600	23,70	27,88	78,19	637,11			
Обед	Помидоры свежие порциями	100	1,24	0,24	4,3	27,2	71**		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,80	5,57	7,77	93,00	124*		
	Плов из птицы	200	26,96	8,96	37,35	399,33	492*		
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	109,00	631*		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПП		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПП		
того за обед		845	35,89	15,89	121,42	836,61			
того за день		1445	59,59	43,77	199,61	1473,72			

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Возрастная категория: 7-11 лет							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	220/5	7,46	11,06	30,42	261,77	173**
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПП
Итого за завтрак		505	17,80	16,96	65,96	518,73	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53,00	43*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,30	16,68	117,00	140*
	Жаркое по-домашнему	200	19,00	98,38	21,68	347,80	436*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПП
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
Итого за обед		720	26,27	106,43	88,65	715,52	
Итого за день		1225	44,07	123,39	154,61	1234,25	
Возрастная категория: 12 лет и старше							
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	250/10	9,04	13,44	36,96	318,00	173**
	Яйцо отварное	40	4,08	3,60	0,28	62,84	209**
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	1,90	15,94	100,60	379**
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,90	ПП
Итого за завтрак		550	20,17	19,44	77,33	598,34	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,00	43*
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/5	2,84	5,37	20,84	146,00	140*
	Жаркое по-домашнему	250	23,75	122,98	27,10	434,75	436*
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	686*
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	ПП
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	ПП
Итого за обед		845	34,13	134,45	116,71	935,83	
Итого за день		1395	54,30	153,89	194,04	1534,17	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Турмышская СОШ»
Янтиковского района Чувашской Республики
/ С.В. Николаева /
_____ сентября 2022 года



Меню приготавливаемых блюд

МБОУ «Турмышская СОШ»

Янтиковского района Чувашской Республики

Возрастная категория: 7 -11 лет / 12 лет и старше