

«Утверждаю»

Директор МБОУ «2-Имангуловская

СОШ»

Абушахмина Э.И.

«01» сентября 2023г.



Примерное меню

МБОУ «2-Имангуловская средняя общеобразовательная школа»

Октябрьского района Оренбургской области

на осенне-зимний период

на 2023-2024 учебный год

(с 12 лет и старше)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	280	26,73	21,06	19,11	375,45
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	880	34,48	27,57	72,61	856,54

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-7з	Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,17	10,33	143
206	Суп картофельный с бобовыми.	300	6,59	6,34	19,6	161,7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24,8	6,2	17,6	225,6
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	900	41,21	24,58	89,94	820

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,36	6,18	8,44	94,8
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-9г	Рагу из овощей	180	3,48	9	16,32	160
54-4м	Котлета из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,22
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	930				962,47

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,8	10,2	7,2	123,8
204	Суп рисовый с говяжьей и томатной пастой (харчо)	250	6,18	3,3	14,65	113
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,2
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	1030	31,5	28,37	109,36	875,5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
187	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,1	5,9	10,2	101,7
54-12м	Плов с курицей	220	29,92	8,9	36,52	346,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	930	39,68	20,97	101,39	837,3

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	100	1,36	6,18	8,44	94,8
202	Суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96
436	Жаркое по - домашнему	230	39,57	10,74	45,93	380,93
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	880	49,35	26,07	103,57	845,99

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76,2
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	14,14	104,75
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,1	280,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,4	14,7	8,1	221,9
548	Напиток из шиповника	200	0,4	0	31	120,64
7	Хлеб ржаной	40	3,25	0,6	1,31	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	920	34,91	31,31	126,25	983,49

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
71	Овощи натуральные свежие	100	2	0,8	4,6	42
197	Рассольник Петербургский (с перловой крупой)	250	2,1	5,11	16,59	120,75
54-21г	Горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,8	14,02
399	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
7	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	1,05	72,4
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	950	45,4	26,43	109,64	926,17

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
19	Салат из свежих помидоров	100	1,2	10,1	9,5	124
63	Борщ с фасолью и	250	3,545	5,1	14,53	118,25
54-2г	Макароны отварные с	180	5,6	7,4	31,8	216,8
54-21м	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	154,8
349	Компот из смеси	200	0,04	0	24,76	94,2
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за обед:	930	48,805	26,67	103,9	905,75

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,17	10,33	143
200	Суп картофельный	300	2,8	3,4	19,9	121,5
54-22м	Рагу из курицы	220	23,1	7,7	19,3	239
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	930	34,92	23,14	94,04	832,6
	Итого за 10 дней		58,71	53,7	196,05	1463,48
	Итого за 10 дней соотношение		15,00%	31,04%	50,37%	

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред.

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6
945	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
847	Флоды или ягоды свежие (груши)	100	0,4	0,4	9,8	47
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за завтрак	600	15,56	12,47	83,61	580,3
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,17	10,33	143
200	Суп картофельный	300	2,8	3,4	19,9	121,5
54-22м	Рагу из курицы	220	23,1	7,7	19,3	239
859	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
7	Хлеб ржаной	50	3,25	0,6	1,31	90,5
8	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	128,6
	Итого за обед:	930	34,92	23,14	94,04	832,6
	Итого:	1530	50,48	35,61	177,65	1412,9
	Итого за 10 дней		58,71	53,7	196,05	1463,48

Итого за 10 дней соотношение	15,00%	31,04%	50,37%	
------------------------------	--------	--------	--------	--

Источник: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного, и В.А. Тутельяна. – М.: Делфи принт, 2011.

Пронумеровано _____ листов
 Пронумеровано _____ листов
 Директор школы Э.И. Абушахина



