

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ «Коптеловская СОШ
 имени Д.Никонова»
 А.В.Овсянников
 «08/ноября/2024г.»

Примерное двухнедельное меню
МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: первая Сезон: осень-зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник	Обед						
	Суп картофельный с рыбой	250	13,43	6,49	20,71	195,42	106
	Гуляш	100	14,88	17,16	3,07	226,23	79
	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	40,88	241,45	260
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	40,81	29,95	119,8	913,02	
День 2 вторник	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми	250	6,4	4,5	18,6	142,0	99
	Котлета мясная	100	17,88	18,63	14,84	298,33	271
	Пюре картофельное	180	3,82	6,33	25,71	175,54	312
	Кисель витаминизированный	200	0	0	19,0	77,21	430
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	34,2	29,96	118,29	882,54	
День 3 среда	Обед						
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,69	2,79	18,41	109,76	101
	Плов	200	22,73	23,29	35,18	441,57	265
	Йогурт питьевой	200	5,6	9,0	22,0	650,6	
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		Итого за прием пищи	730	37,12	35,58	115,73	1391,39
День 4 четверг	Обед						
	Суп картофельный протертый с гречками	250	3,17	3,86	15,74	111,02	79
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	100	13,74	25,24	6,58	308,42	294
	Капа гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
	Кофейный напиток с молоком	200	1,9	1,55	24,25	118,93	379
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	29,23	36,67	131,95	975,03	
День 5 пятница	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,75	12,48	112,58	82
	Жаркое по-домашнему	210	19,84	22,17	20,74	362,26	259
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
		Итого за прием пищи	740	27,96	28,42	88,36	724,76

Неделя: вторая

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	Обед						
	Щи их свежей капусты	250	1,85	50,7	9,02	89,81	88
	Гуляш	100	14,88	17,16	3,07	226,23	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,78	40,19	238,17	309
	Напиток клюквенный	200	0	0	24,14	99,81	
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	29,13	74,14	116,56	843,48	
День 7 вторник	Обед						
	Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,34	16,72	137,49	91
	Котлета мясная	100	17,88	18,63	14,84	298,33	271
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
	Соус томатный	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
	Какао с молоком	200	3,75	3,68	24,32	146,82	382
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
Итого за прием пищи	830	34,69	35,85	142,53	1035,75		
День 8 среда	Обед						
	Суп картофельный с крупой	250	2,41	2,85	20,51	117,51	101
	Птица отварная	100	26,18	22,49	0,32	308,89	307
	Капуста тушеная	180	4,3	7,2	17,91	156,6	139
	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	349
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	38,99	33,04	98,24	849,87	
День 9 четверг	Обед						
	Суп лапша домашняя с курой	250	5,17	9,1	1,46	108,59	101
	Рыба припущенная	100	25,17	7,95	0,59	174,06	307
	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	25,68	177,19	312
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	60,46	430
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
	Итого за прием пищи	810	40,26	24,07	82,87	709,76	
День 10 пятница	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,77	12,65	113,36	82
	Котлета рубленная из птицы или кролика	100	13,74	25,24	6,58	308,42	294
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,32	5,52	45,24	247,2	323
	Соус томатный	20	0,19	1,18	1,27	16,45	364
	Напиток витаминизированный	200	0	0	0	0	
	Хлеб	80	6,1	0,5	40,14	189,46	
Итого за прием пищи	830	26,37	38,21	105,88	874,89		