

Утверждаю

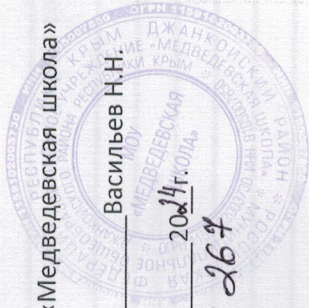
Директор МОУ «Медведевская школа»

Васильев Н.Н.

«30» 08

2024 г.

приказ № 264



Примерное

10-ти дневное меню
обедов детей с 10 -17 лет

МОУ «Медведевская школа»

Меню	Порция	Количество порций	№ рецепта	Способ приготовления
Пюре из картофеля	100 г	10	101	201
Пюре из картофеля	100 г	10	102	201
Пюре из картофеля	100 г	10	103	201
Пюре из картофеля	100 г	10	104	201
Пюре из картофеля	100 г	10	105	201
Пюре из картофеля	100 г	10	106	201
Пюре из картофеля	100 г	10	107	201
Пюре из картофеля	100 г	10	108	201
Пюре из картофеля	100 г	10	109	201
Пюре из картофеля	100 г	10	110	201
Пюре из картофеля	100 г	10	111	201
Пюре из картофеля	100 г	10	112	201
Пюре из картофеля	100 г	10	113	201
Пюре из картофеля	100 г	10	114	201
Пюре из картофеля	100 г	10	115	201
Пюре из картофеля	100 г	10	116	201
Пюре из картофеля	100 г	10	117	201
Пюре из картофеля	100 г	10	118	201
Пюре из картофеля	100 г	10	119	201
Пюре из картофеля	100 г	10	120	201

Меню	Порция	Количество порций	№ рецепта	Способ приготовления
Пюре из картофеля	100 г	10	101	201
Пюре из картофеля	100 г	10	102	201
Пюре из картофеля	100 г	10	103	201
Пюре из картофеля	100 г	10	104	201
Пюре из картофеля	100 г	10	105	201
Пюре из картофеля	100 г	10	106	201
Пюре из картофеля	100 г	10	107	201
Пюре из картофеля	100 г	10	108	201
Пюре из картофеля	100 г	10	109	201
Пюре из картофеля	100 г	10	110	201
Пюре из картофеля	100 г	10	111	201
Пюре из картофеля	100 г	10	112	201
Пюре из картофеля	100 г	10	113	201
Пюре из картофеля	100 г	10	114	201
Пюре из картофеля	100 г	10	115	201
Пюре из картофеля	100 г	10	116	201
Пюре из картофеля	100 г	10	117	201
Пюре из картофеля	100 г	10	118	201
Пюре из картофеля	100 г	10	119	201
Пюре из картофеля	100 г	10	120	201

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		выход	белки г,	жиры г,			
Обед 1-й день							
СУП щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 / 5		1,6	4,9	7,3	83	2015
рис отварной	200		4,87	7,17	48,8	279,6	2015
РЫБА тушеная с овощами в томате	150		15,5	8,1	8,9	171,9	2011
сок фруктовый	200		1	0	20,2	84,8	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,6	117,5	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,9	20	11,9	57,1	2020
Итого за прием пищи:	885		28,67	40,57	121,7	793,9	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		выход	белки г,	жиры г,			
Обед 2-й день							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	250 / 5		2	5,7	12,4	110,6	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200		4,34	12,82	25,18	241	2015
ПЕЧЕНЬ по строгановски	70 / 30		18,4	13,2	2,2	227,9	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		1,52	1,35	15,9	81	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50		3,8	0,4	24,6	117,5	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30		1,9	20	11,9	57,1	2020
Итого за прием пищи:	835		31,96	53,47	92,18	835,1	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
Обед 3-й день							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,6	8,41	14,33	172,55	87	2014
макароны отварные	180	6,8	4,3	43,2	238,6	309	2015
котлеты, биточки, шницели	100	13	15,2	11,9	235,4	268	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	810	34,76	48,4	137,94	953,95		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
Обед 4-й день							
Суп рассольник Ленинградский	250	1,7	5,2	12,9	105,7	96	2015
каша вязкая Артек	180	5,1	4,7	30,8	185,7	303/3	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	13,9	16,5	12,8	253,1	295	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	10,6	45,3	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	810	26,6	47	103,6	764,4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
Обед 5-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	250	2,1	2,8	16,9	101,5	101	2011
капуста тушеная	200	4,13	6,48	18,85	150,27	321	2015
птица отварная	55 / 40	14,8	15,7	3,5	213,6	288	2011
сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	805	25,83	25,38	84,05	667,67		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
Обед 6-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2015
ГОЛУБЦЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ЛЕНИВЫЕ)	230	16,77	10,74	24,06	260,06	297	2014
сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	760	25,77	33,34	96,96	613,86		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
Обед 7-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	250 / 5	2	5,7	12,4	110,6	82	2015
овощное рагу с мясом	220	1,89	5,97	15,77	290,57	331	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	755	10,25	32,16	96,68	708,57		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
Обед 8-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП из овощей	250	1,8	5,1	10,9	96,7	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	16,5	21,3	40,3	419,5	291	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	10,6	45,3	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	кк	2020
Итого за прием пищи:	740	24,2	47	98,3	736,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 9-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХ	250	5,8	5,4	19	147,3	102	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4,34	12,82	25,18	241	128	2015
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	110 / 30	10,9	10,1	13,6	189,4	239	2015
Кисель из апельсин	200	0,39	0,1	30,15	140,8	356	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	КК	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	КК	2020
Итого за прием пищи:	870	27,13	48,82	124,43	893,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 10-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250 / 5	1,6	4,9	7,3	83	88	2015
каша вязкая из гречневой крупы	180	5,6	5	25	166,5	302	2015
гуляш из отварной говядины	100	15,1	17,5	3,7	232,9	246	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	10,6	45,3	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	КК	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	20	11,9	57,1	КК	2020
Итого за прием пищи:	885	28,2	48	83,1	702,3		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого				Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	263,37	424,14	1038,94	7668,95
	26,337	42,414	103,894	766,895
Итого за весь период	13,16	21,2	51,94	
среднее значение за период				
содержание белков, жиров, углеводов в Меню за период в % от калорийности				

Директор Васильев Н.Н.