

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Каштановская СОШ"


О.А. Маринич



И.А. Балахнина

**Примерное двухнедельное (10 дней) меню для обучающихся 5-11 классов
МБОУ "Каштановская СОШ"**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сборник рецептов: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /
Под редакцией Могильного М.П., Тугельяна В.А

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическа я ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
1 день						
88	Щи из свежей капусты	200,00	181,800	1,420	3,960	6,330
376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000
	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150
	Печенье	40,00	184,000			

Итого	490,00	542,700	5,440	4,480	45,480
-------	--------	---------	-------	-------	--------

2 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическа я ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
101	Суп картофельный с рисом	200,00	165,400	2,850	3,680	15,040
376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000
	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150
	Пряник	45,00	162,000			
	Итого	495,00	504,300	6,870	4,200	54,190

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическа я ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
102	Суп картофельный с горохом	200,00	146,250	4,390	4,210	13,230
376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000
	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150
	Печенье	40,00	184,000			
	Итого	490,00	507,150	8,410	4,730	52,380

4 день

№ п/п№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическа я ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы

96	Рассольник ленинградский	200,00	198,250	1,620	4,080	9,580
376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000
	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150
	Пряник	45,00	162,000			
	Итого	495,00	537,150	5,640	4,600	48,730

5 день

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
112	Суп с макаронными изделиями	200,00	116,250	2,060	2,230	12,550
376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000
	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150
	Печенье	40,00	184,000			
	Итого	490,00	477,150	6,080	2,750	51,700

6 день

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
88	Щи из свежей капусты	200,00	181,800	1,420	3,960	6,330
376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000
	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150
	Печенье	40,00	184,000			
	Итого	490,00	542,700	5,440	4,480	45,480

7 день

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
101	Суп картофельный с рисом	200,00	165,400	2,850	3,680	15,040
376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000
	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150
	Пряник	45,00	162,000			
	Итого	495,00	504,300	6,870	4,200	54,190

8 день

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
102	Суп картофельный с горохом	200,00	146,250	4,390	4,210	13,230
376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000
	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150
	Печенье	40,00	184,000			
	Итого	490,00	507,150	8,410	4,730	52,380

9 день

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
96	Рассольник ленинградский	200,00	198,250	1,620	4,080	9,580

376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000
	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150
	Праник	45,00	162,000			
	Итого	495,00	537,150	5,640	4,600	48,730

10 день

№ п/п № рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Энергетическая ценность, ккал	Пищевые вещества, г		
				белки	жиры	углеводы
112	Суп с макаронными изделиями	200,00	116,250	2,060	2,230	12,550
376	Чай с сахаром	200,00	60,000	0,070	0,020	15,000
	Хлеб пшеничный	50,00	116,900	3,950	0,500	24,150
	Печенье	40,00	184,000			
	Итого	490,00	477,150	6,080	2,750	51,700
	Среднее за 10 дней:	492,00	513,690	6,488	4,152	50,496

при приготовлении блюд используется соль пищевая йодированная