

«Утверждаю»

Директор МБОУ МО Плавский район

«ЦО № 1»

Степочкин О. С.

Примса № 125 от 31.08.2022г.



**Примерное десятидневное меню рационов питания для обучающихся
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
муниципального образования Плавский район
«Центр образования № 1» в 2022-2023 учебном году. (5-11 классы)**

День 1
Завтрак

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Каша «Дружба»	68	200	7,44	8,8	35,2	209,6
Хлеб пшеничный с йодоказеином	1	30	3,3	0,6	17,1	90,5
Сыр	42	15	4,1	4,18	0,1	53,97
Какао с молоком	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Итого:			18,36	17,3	77,89	499,27

Обед

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Салат из свежих помидоров	14	100	1,13	6,19	4,72	72,1
Суп картофельный с макаронными изделиями	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75
Птица отварная	637	100	21,10	13,60	0,00	206,25
Капуста тушеная	336	180	3,33	7,77	41,42	256,63
Компот из свежих яблок	859	200	0,20	0,20	22,30	110,00
Хлеб ржаной	148	40	0,40	0,01	2,49	133,00
Итого:			28,85	30,61	88,07	882,73
Итого за день:			47,21	47,91	165,96	1382,00

День 2
Завтрак

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Каша молочная пшённая с маслом	185	200	7,44	8,8	35,2	249,6
Чай с сахаром и лимоном	270	200	0,20	0,00	10,20	41,00
Хлеб пшеничный с йодоказеином	1	30	3,3	0,6	17,1	90,5
Масло сливочное	41	10	0,08	12,38	0,12	112,16
Итого:			11,02	21,98	42,62	493,26

Обед

Наименование блюда	№ рецеп.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Салат из свежих огурцов	13	100	0,76	6,09	2,38	67,3
Суп рассольник	197	250	2,00	5,11	16,93	121,75
Гуляш из говядины	591	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00
Каша гречневая	679	180	8,95	6,73	43,00	276,53
Компот из сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	148	40	0,40	0,01	2,49	133,00

Итого:			35,95	37,46	95,3	895,98
Итого за день:			46,97	59,44	137,92	1389,24

День 3
Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Омлет натуральный	438	200	18,99	28,32	3,51	345,90
Чай с сахаром	943	200	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный с йодоказеином	1	30	3,3	0,6	17,1	90,5
Сыр	42	15	4,1	4,18	0,1	53,97
Итого:			26,59	33,10	34,71	518,37

Обед

Наименование блюда	№ рецеп	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Горошек консервированный	10	100	2,98	5,19	6,25	83,60
Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	1,75	4,89	8,49	84,75
Котлета куриная	307	100	12,12	17,40	9,86	245,00
Макароны отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Компот из свежих яблок	859	200	0,20	0,20	22,30	110,00
Хлеб ржаной	148	40	0,40	0,01	2,49	133,00
Итого:			24,07	33,11	81,12	858,49
Итого за день:			50,66	66,21	115,83	1376,86

День 4
Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Каша молочная гречневая	168	210	6,21	5,28	32,79	203,00
Хлеб пшеничный с йодоказеином	1	30	3,3	0,6	17,1	90,5
Какао с молоком	959	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Масло сливочное	41	10	0,08	12,38	0,12	112,16
Итого:			13,11	21,98	75,50	550,86

Обед

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Салат из свежей капусты с морковью	43	100	1,41	5,08	9,02	87,40
Суп картоф. с мясными фрикадельками	209	250	7,29	5,70	16,99	148,50
Плов из птицы	304	210	20,30	17,00	35,69	377,00

Кисель из концентрата витаминизиров.		200	0,00	0,00	30,60	118,00
Хлеб ржаной	148	40	0,40	0,01	2,49	133,00
Итого:			29,40	27,79	94,79	863,90
Итого за день:			42,51	49,77	170,29	1414,76

День 5
Завтрак

Наименование блюда	№ рецеп	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Геркулесовая каша молочная	174	200	8,16	9,84	35,6	264,00
Чай с сахаром и лимоном	944	200	0,53	0,00	9,87	41,6
Хлеб пшеничный с йодоказеином	1	30	3,3	0,6	17,1	90,5
Сыр	42	15	4,1	4,18	0,1	53,97
Итого:			16,09	14,62	62,67	450,67

Обед

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Салат из моркови с яблоком	38	100	1,08	0,18	8,62	40,40
Борщ из свежей капусты	170	250	1,81	4,91	125,25	102,50
Рыба тушеная с овощами	486	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00
Картофельное пюре	694	180	3,67	5,76	24,53	164,79
Кофейный напиток	951	200	1,4	2,00	22,40	116,00
Хлеб ржаной	148	40	0,40	0,01	2,49	133,00
Итого:			26,39	23,07	191,78	751,60
Итого за день:			42,48	37,69	254,45	1202,27

День 6
Завтрак

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Каша манная	168	210	4,52	4,07	35,46	197,00
Кисель из концентрата витаминизиров.	122	200	0,00	0,00	30,60	118,00
Хлеб пшеничный с йодоказеином	1	30	3,3	0,6	17,1	90,5
Масло сливочное	41	10	0,08	12,38	0,12	112,16
Итого:			7,90	17,05	83,28	517,66

Обед

Наименование блюда	№ рец.	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Салат из свеклы	33	100	1,43	6,09	8,36	93,9

Суп с рыбными консервами	87	250	8,61	8,40	14,34	167,25
Котлета куриная	307	100	12,12	17,40	9,86	245,00
Каша гречневая	679	180	8,95	6,73	43,00	276,53
Компот из сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	148	40	0,40	0,01	2,49	133,00
Итого:			31,55	38,63	102,81	1009,88
Итого за день:			39,45	55,68	186,09	1527,54

День 7

Завтрак

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Хлеб пшеничный с йодоказеином	1	30	3,3	0,6	17,1	90,5
Суп молочный с вермишелью	93	200	5,75	5,21	18,84	145,20
Кофе на молоке	951	200	1,4	2,00	22,40	116,0
Итого:			10,90	7,81	58,34	351,7

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Салат из свежей капусты с морковью	43	100	1,41	5,08	9,02	87,40
Суп картофельный с крупой	204	250	2,18	2,84	14,29	91,50
Птица отварная	637	100	21,10	13,60	0,00	206,25
Рис отварной	315	180	10,46	17,53	90,00	337,24
Компот	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	148	40	0,40	0,01	2,49	133,00
Итого:			36,10	39,06	143,41	962,84
Итого за день:			47,00	46,87	201,75	1314,54

День 8

Завтрак

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Геркулесовая каша молочная	174	200	8,16	9,84	35,6	264,00
Чай с сахаром и лимоном	944	200	0,53	0,00	9,87	41,6
Хлеб пшеничный с йодоказеином	1	30	3,3	0,6	17,1	90,5
Масло сливочное	41	10	0,08	12,38	0,12	112,16
Итого:			12,07	22,82	62,69	508,26

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
--------------------	-------	----------	----------	---------	-------------	------------

Салат из свежих огурцов с помидорами	15	100	0,98	6,15	3,73	74,20
Борщ из свежей капусты	170	250	1,81	4,91	125,25	102,50
Рыба припущенная	245	100	16,90	0,65	0,31	75,00
Картофельное пюре	694	180	3,67	5,76	24,53	164,79
Компот из свежих яблок витаминизированный	859	200	0,20	0,20	22,30	110,00
Хлеб ржаной	148	40	0,40	0,01	2,49	133,00
Итого:			23,96	17,68	178,61	659,40
Итого за день:			36,03	40,50	241,30	1408,96

День 9

Завтрак

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углев оды, г	Эн/ц, ккал
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	168	210	3,09	4,07	36,79	197,00
Хлеб пшеничный с йодоказеином	1	30	3,3	0,6	17,1	90,5
Масло сливочное	41	10	0,08	12,38	0,12	112,16
Кофе на молоке	951	200	1,4	2,00	22,40	116,00
Итого:			7,87	19,80	76,41	515,66

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал
Салат из свежих помидоров	14	100	1,13	6,19	4,72	72,1
Суп картофельный	200	250	2,34	2,83	16,64	201,25
Пельмени с с/м	439	180	44,02	17,16	22,17	393,36
Компот из сухофруктов	868	200	0,04	0,00	24,76	94,20
Хлеб ржаной	148	40	0,40	0,01	2,49	133,00
Итого:			47,93	26,19	70,78	829,72
Итого за день:			55,80	45,99	147,19	1345,38

День 10

Завтрак

Наименование блюда	№ рецепта	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал
Омлет натуральный	438	200	18,99	28,32	3,51	345,90
Кисель из концентрата витаминизиров.	122	200	0,00	0,00	30,60	118,00
Хлеб пшеничный с йодоказеином	1	30	3,3	0,6	17,1	90,5
Итого:			22,29	28,92	51,21	554,40

Обед

Наименование блюда	№ рец	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн/ц, ккал
Винегрет	45	100	1,36	6,18	8,44	94,80
Суп картофельный с бобовыми	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75
Гуляш из говядины	591	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00
Макароны отварные с маслом	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14
Какао с молоком	959	200	3,52	3,72	25,49	145,20
Хлеб ржаной		40	0,40	0,01	2,49	133,0
Итого:			41,19	40,13	90,22	912,39
Итого за день:			63,48	69,05	141,43	1466,79