

МБОУ «Кушкинская основная общеобразовательная школа»

Темниковский муниципальный район

Республика Мордовия



Утверждаю:

Директор

Н.С. Возжунина

« 17 » августа 2022 г.

Основное (организованное)

десятидневное меню

на 2022-2023 учебный год

сезонность: осенне-зимний период

возрастная группа: 12 лет и старше

МБОУ " Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант
возраст детей: 12 лет и старше

День второй

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
							1
Запеканка из творога	200	15,6	20	30,6	294,56		29
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,7	22,4	96		71
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
яблоко 1 шт.	100	0,21	4,3	9,8	47,33		48
Итого завтрак	550	21,71	27,54	92,32	558,89	20,55	
ОБЕД							
Салат из капусты(урожай 2021г.)	100	1,41	5,08	9,02	87,4		6
Рассольник с перловой крупой	250	2,08	5,11	12,02	120,75		60
Рыба тушеная в томат соусе	100	10,07	5,85	8,53	175		33
Овощи тушеные	200	4,08	4,18	10,06	93		46
Кефир	180	0,2	0	14	28		52
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Итого обед	940	28,26	22,96	112,19	799,15	29,38	
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО за день	1490	49,97	50,5	204,51	1358,04	49,93	

1,0	1,0	4,0
-----	-----	-----

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

День третий

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		27
Каша гречневая	200	5,91	5,02	28,11	209,3		25
Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		70
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
пряник	20	1,02	3,7	19,7	23,4		
апельсин 1 шт	100	0,03	0,25	1,92	36,67		48
Итого завтрак	615	16,94	12,01	89,17	539,37	19,8	
ОБЕД							
Салат из свеклы (урожай 2021)	100	1,43	6,09	8,36	93,9		7
Суп картофельный с крупой(пшено)	250	2,18	2,84	11,09	91,5		14
Котлеты(рыбные)	100	13,3	9,7	9,59	133,75		37
Капуста тушеная	180	3,34	9,6	19,08	105		25
сок фруктовый (грушевый)	200	3,1	5,2	10,1	103		
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Итого обед	940	33,77	36,17	116,78	822,15	30,2	
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО за день	1555	50,71	48,18	205,95	1361,52	50,0	

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

День четвертый

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша " Дружба"(рис, пшено)	250	5,87	7,11	28,1	321,44		23
Чай с сахаром	200	0,2	0	10,09	28		52
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
банан 1 шт.	100	1,1	0,92	21	96		
Итого завтрак	600	11,67	8,57	88,71	566,44	20,83	
ОБЕД							
Икра морковная(урожай2021г.)	100	1,44	8,84	4,88	92,1		56
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	10,25	103		10
Птица отварная	100	15,1	13,6	4	181,25		41
Макаронные изделия отварные	180	4,02	5,02	14,75	92,2		45
Ряженка	180	2,5	3,9	7,7	52		54
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Итого обед	920	35,29	39,01	100,14	815,55	29,98	
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО за день	1520	46,96	47,58	188,85	1381,99	50,81	

1,0

1

4,0

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

День пятый

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200	5,74	6,91	16,7	198,26		23
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		53
Сыр голланд. порц.	15	2,32	2,95	0	55		2
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
мандарин 2 шт.	100	0,4	0,4	4,18	45,7		
Итого завтрак	565	16,48	14,52	75,89	565,16	20,78	
ОБЕД							
салат из моркови с яблоками (урожай 2021)	100	1,08	1,78	8,62	40,4		9
Суп рыбный с консервами	250	7,61	9,4	9,4	131,98		12
Котлеты рубленные	100	10,2	14,92	7,01	124,3		40
Пюре картофельное	180	3,67	7,07	22,73	153		46
Кефир	180	0,5	0	17,41	72		
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Итого обед	960	33,48	35,91	123,73	816,68	30,03	
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО за день	1525	49,96	50,43	199,62	1381,84	50,80	

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

День шестой

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Яблоко(1ШТ.)	100	0,21	4,3	7,8	47,33	0	48
Омлет натуральный	200	14,97	6,11	13,65	302,17		27
Чай с лимоном	200	0,12	0	9,57	52,8		52
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Масло сливочное порц.	18	0	14,8	0,18	31,25		2
Итого завтрак	568	19,8	25,75	60,72	554,55	20,39	
ОБЕД							
Салат из свеклы с зел.горошком (урожай 202	100	3,66	3,38	7,19	77,1		56
Рассольник с перловой крупой	250	2,08	5,11	12,92	120,75		60
Гуляш с овощами	280	12,57	10,08	34,11	323,06		17
Кисель из свежих плодов	200	0,45	0,84	27,02	45,02		72
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	23,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
	0	0	0	0	0		
Итого обед	860	29,18	22,15	133,8	860,93	31,65	
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО за день	1428	48,98	47,9	194,52	1415,48	52,04	

1,02 1,00 4,06

МБОУ " Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант
возраст детей: 12 лет и старше

День седьмой

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога	200	17,24	15,36	26,88	239,2		29
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		27
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,7	29,4	96		71
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
груша 1 шт.	100	0,3	0,25	9,92	36,67		
Итого завтрак	590	28,54	23,45	96,02	555,87	20,44	
ОБЕД							
Салат из капусты(урожай 2021г.)	100	0,41	5,08	9,02	87,4		6
Суп картофельный с бобовыми	250	2,99	5,28	3,83	147,75		59
Рыба припущенная с овощами	100	3,04	8,23	0,36	89,5		34
каша гречневая	180	5,32	4,52	28,11	174		44
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Сок яблочно-виноградный	200	0,2	0	10,09	28		52
Итого обед	940	22,38	25,85	109,97	821,65	30,21	
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО за день	1530	50,92	49,3	205,99	1377,52	50,64	

1,0

1,0

4,2

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

День восьмой

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рец.епт
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Суп молочный с крупой (пшеном)	200	9,8	5,48	11,57	179,89		63
какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2		53
апельсин(1шт.)	100	0,03	0,25	1,92	36,67		
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
масло порц.	18	0	14,8	0,18	45		1
вафельная конфета	20	1,55	4,69	19,94	19,02		
Итого завтрак	588	19,4	14,68	88,44	546,78	20,10	
ОБЕД							
Икра морковная (урожай 2020г.)	100	1,44	6,84	4,88	92,1		56
Щи с тушенкой	250	1,75	8,85	2,94	111,24		17
Шницель рыбный натуральный	100	10,41	6,9	3,56	131,1		41
Картофель отварной	180	3,79	5,06	35,4	142,35		64
кефир	180	2,5	5,59	7,7	52		54
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Итого обед	840	30,31	35,98	115,41	823,79	30,29	
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО за день	1428	49,71	50,66	203,85	1370,57	50,39	

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант

возраст детей: 12 лет и старше

День девятый

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		27
Каша гречневая	200	5,91	3,02	31,23	160,2		25
Сыр порцион.	34	3,52	5,65	14	108,2		2
Яблоко(1шт.)	100	0,21	4,3	17,33	91		
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		53
Чай с лимоном	200	0,2	2,7	8,4	42,8		71
Итого завтрак	565	19,23	16,51	83,45	586,2	21,55	
ОБЕД							
Салат из капусты с зел горош.(урожай 2021г	100	1,41	5,08	9,02	87,4		6
Суп рыбный с консервами	250	7,61	9,4	9,4	131,98		12
Птица отварная	100	11,08	14,88	0	161,25		41
Капуста тушеная	180	3,02	6,02	34,52	102,92		45
Ряженка	200	0,2	0	14	42,8		52
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Итого обед	940	33,74	38,12	125,5	821,35	30,20	
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО за день	1505	52,97	54,63	208,95	1407,55	51,75	

1,0

1,0

3,8

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант
возраст детей: 12 лет и старше

День десятый

наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	200	5,74	6,91	16,7	198,26		23
пряник	25	1,02	3,7	19,7	39,94		
Чай с молоком	200	1,4	2,6	17,4	89,97		70
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
банан 1 шт.	100	1,1	0,92	21	96		
Итого завтрак	575	13,76	14,67	104,32	545,17	20,04	
ОБЕД							
Салат из свеклы (урожай 2021)	100	1,43	5,09	8,36	93,9		7
Суп картофельный с фрикадельками	250	9,29	4,7	1,99	139,4		16
Котлеты рубленые	100	10,2	14,92	7,01	124,3		40
Макароны отварные с овощами	200	3,58	7,18	11,12	145,93		19
Хлеб пшеничный	50	4,5	0,54	29,52	121		
Хлеб ржаной	60	5,92	2,2	29,04	174		
Сок яблочный	200	0,2	0	8,09	28		52
Итого обед	960	35,12	34,63	95,13	826,53	30,39	
ПОЛДНИК							
Итого за полдник	0	0	0	0	0	0	
ИТОГО за день	1535	48,88	49,3	199,45	1371,7	50,43	

1,0

1,0

4,0

МБОУ "Кушкинская основная общеобразовательная школа"

Меню осенне- зимний вариант
возраст детей: 12 лет и старше

в СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2720 ккал.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Итого завтрак	578,4	17,926	18,51	87,156	557,398	20,5
ОБЕД						
Итого обед	924	31,714	30,985	113,009	822,598	30,2
ПОЛДНИК						
		0	0	0	0	
		0	0	0	0	
		0	0	0	0	
Итого за полдник		0	0	0	0	0
ИТОГО за день		49,64	49,495	200,165	1379,996	50,74
		1,0	1,0	4,0		
	норма	1	1	4		