

Директор

coll x5

ОЮ Жулькина

2022yr. 109

МБОУ СОШ
№ 5

No

Циклическое двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10 г. Истринского района Московской области»

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, (Ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1 День 1						
Обед						
3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3
10.1-250	Свекольник	250	2,3	5,1	11,6	101,4
12.4-100	Шницель мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7
13.5-180	Рагу из овощей	180	2,8	9,6	23,3	190,8
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	830	30,3	33,9	104,5	846,7

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, (Ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1 День 2						
Обед						
3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0
10.8-250	Суп крестьянский с крупой	250	2,3	6,0	12,9	114,0
12.8-100	Голубцы ленивые	100	8,1	13,2	6,5	198,7
13.8-180	Каша ячневая	180	5,5	10,9	37,1	277,2
5.7-200	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,5	0,3	14,0	60,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6

14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0
	ИТОГО	830	25,3	39,5	121,4	971,1

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, (Ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1 День 3						
Обед						
3.2-100	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,5	9,0	3,3	111,5
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6
12.2-100	Котлеты рыбные любительские	100	12,1	9,8	7,8	168,1
13.7-180	Картофель отварной	180	3,4	5,8	29,5	164,6
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0
	ИТОГО	830	30,8	30,7	127,4	903,2

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, (Ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1 День 4						
Обед						
3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3
10.6-250	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,0	15,3	124,6
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	20,9	19,3	6,7	341,2
13.6-180	Картофель отварной, рассыпчатый	180	3,4	5,8	29,5	164,6

5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	880	36,4	40,6	128,5	1084,4
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, (Ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 1 День 5						
Обед						
3.6-100	Икра морковная	100	1,8	7,5	7,0	103,3
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3
12.6-260	Рагу из птицы	260	19,5	17,2	22,3	322,4
5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0
	ИТОГО	810	31,7	32,5	103,3	832,5

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, (Ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя 2 День 6						
Обед						
3.6-100	Икра свекольная	100	1,8	7,5	7,0	103,3
10.5-250	Суп из овощей	250	2,1	6,1	11,3	109,5
12.2-100	Котлеты рыбные любительские	100	12,1	9,8	7,0	162,0

13.1-180	Рис отварной	180	4,3	6,1	40,0	232,2
5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0
	ИТОГО	830	28,5	31,5	137,0	948,4
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, (Ккал)
			Б	Ж	У	

Неделя 2 День 7

Обед

2.2-100	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,8	0,2	2,3	13,3
10.2-250	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	3,9	7,8	73,8
12.14-100	Тефтели мясные с рисом ("ёжики")	100	11,3	15,3	12,2	231,8
13.5-180	Рагу из овощей	180	2,8	9,6	23,3	190,8
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0
	ИТОГО	830	26,3	31,2	93,0	758,2
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, (Ккал)
			Б	Ж	У	

Неделя 2 День 8

Обед

3.10-100	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	9,1	4,7	105,2
10.9-250	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,0	3,4	7,4	72,1
12.4-100	Биточек мясной	100	14,9	12,4	19,7	250,7
13.4-180	Капуста тушеная	180	4,7	6,0	12,6	132,6

5.5-200	Напиток из шиповника	200	0,7	0,0	23,1	94,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0
1.1-100	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
	ИТОГО	830	32,4	33,3	121,5	924,0
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, (Ккал)
			Б	Ж	У	

Неделя 2 День 9

Обед

3.4-100	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	4,5	2,5	55,3
10.7-250	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,8	4,1	15,8	123,6
12.10-100	Курица в соусе с томатом	100	21,5	17,4	1,9	250,8
13.2-180	Макаронные изделия отварные	180	6,6	6,4	37,6	225,5
5.6-200	Сок фруктовый	200	2,0	0,2	3,8	24,9
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0
	ИТОГО	830	44,3	34,6	105,1	903,7
№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, (Ккал)
			Б	Ж	У	

Неделя 2 День 10

Обед

3.7-100	Икра кабачковая консервированная	100	1,3	7,0	7,3	97,0
10.3-250	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	5,8	7,3	88,3
12.7-150	Печень говяжья по-строгановски	100/50	20,9	19,3	6,7	341,2
13.6-180	Каша гречневая рассыпчатая	180	2,3	8,3	46,2	269,8

5.8-200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,3	111,7
14.2-55	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,6	26,9	133,6
14.1-40	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,2	1,4	16,8	90,0
	ИТОГО	880	34,7	42,3	138,5	1131,5