



Утверждаю:

Директор МБОУ «Сивохинская СОШ №5»

/Н.Л. Провалянская/

**Меню приготавливаемых блюд
МБОУ «Сивохинская СОШ № 5», 11-18 лет
с 16.10.2023 г. по 20.10.2023г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 16.10.2023							
завтрак	Каша пшенная	250	7,00	11,00	40,50	287,00	111-119
	Шанежка наливная	50	3,80	3,40	23,20	139,00	338
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	362
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	ГП
итого за завтрак		545	17,42	17,46	101,20	610,00	
обед	Суп картофельный с клецками	250	1,20	2,60	8,80	63,30	48
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	280	18,70	10,40	26,60	274,50	180
	сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	365
	Йогурт питьевой	115	5,75	3,68	9,80	100,00	ГП
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	ГП
итого за обед		940	33,25	17,78	86,40	733,20	
17.10.2023							
завтрак	Пудинг творожный запеченный	200	27,10	26,40	42,40	516,20	161
	Соус шоколадный	40	2,30	2,13	18,70	102,70	314
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	363
	снежок	115	5,75	3,68	9,80	100,00	ГП
итого за завтрак		555	35,83	32,21	91,91	765,77	
	Суп –лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	62
	Картофельное пюре	180	3,83	7,92	19,68	165,60	310

обед	Голубцы ленивые с соусом	100	7,00	12,00	4,60	155,00	206
	Кисель плодового ягодный	200	1,36	0,00	29,02	122,00	351
	яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	ГП
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	ГП
итого за обед		1025	22,04	26,51	127,81	849,38	
18.10.2023							
завтрак	Горошек отварной	50	4,60	2,90	32,00	172,00	295
	Омлет с сыром	200	27,20	41,30	4,70	494,70	133
	пряник	40	3,00	8,00	33,00	216,00	ГП
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	368
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,70	0,36	10,20	54,30	ГП
итого за завтрак		585	39,92	52,92	116,50	1102,00	
обед	Суп с крупой и рыбными консервами	250	9,30	7,30	16,00	166,30	54
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,80	8,40	46,20	291,24	279
	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	60/40	11,30	11,80	7,80	180,00	238,334200
	сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	365
	йогурт	115	5,75	3,68	9,80	100,00	ГП
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	ГП
	итого за обед		940	41,75	32,28	121,00	1032,94
19.10.2023							
завтрак	Говядина, тушенная с капустой	280	26,84	65,88	15,86	763,72	219
	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	347
	банан	200	0,80	0,80	19,60	94,00	ГП
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,70	0,36	10,20	54,30	ГП
итого за завтрак		775	37,76	71,80	98,96	1203,02	

обед	свекольник	250	2,10	4,50	12,00	97,00	64
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	291
	Биточки припущенные с соусом	100/40	15,20	17,76	10,73	265,45	253,330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	357
	йогурт	115	5,75	3,68	9,80	100,00	ГП
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	ГП
итого за обед		980	36,83	33,19	143,80	1032,95	

20.10.2023							
завтрак	Картофель отварной	180	3,48	8,82	22,80	183,60	318
	Рыба, припущенная в томате с овощами	160	15,16	8,21	7,18	163,02	186
	сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	365
	йогурт	115	5,75	3,68	9,80	100,00	ГП
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,70	0,36	10,20	54,30	ГП
итого за завтрак		750	30,51	21,63	71,78	697,92	
обед	рассольник	250	2,10	5,30	16,30	110,00	40
	Рагу из овощей	180	3,60	9,60	15,36	162,00	90
	Оладьи из печени по – кунцевски с соусом	100/40	17,90	13,26	13,70	245,40	240,338
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93,00	359
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	ГП
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,00	0,42	12,00	63,40	ГП
итого за обед		865	30,70	29,26	108,56	813,80	