



Утверждаю:

Директор МБОУ «Сивохинская СОШ №5»

/Н.Л. Провалинская/

**Меню приготавливаемых блюд
МБОУ «Сивохинская СОШ № 5», 11-18 лет
с 23.10.2023 г. по 27.10.2023г.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 23.10.2023							
завтрак	Запеканка со свежими плодами	250	9,6	9	55	340	121-127
	повидло	40	1,00	0,01	5,90	27,70	ГП
	Йогурт питьевой	115	5,75	3,68	9,80	100,00	ГП
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	ГП
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	122,00	351
итого за завтрак		650	21,13	13,05	121,32	694,70	
обед	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	7,75	83,00	66
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	291
	Гуляш из говядины	120	20,40	21,60	4,80	297,60	212
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,00	60,00	368
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	ГП
	Хлеб ржаной	35	2,00	0,42	12,00	63,40	ГП
	банан	200	0,80	0,80	19,60	94,00	382-386
итого за обед		1045	36,51	35,98	130,53	991,31	
24.10.2023							
завтрак	азу	280	22,80	24,00	28,80	422,40	208
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	357
	снежок	115	5,75	3,68	9,80	100,00	ГП
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	ГП
	Хлеб ржаной	50	1,70	0,36	10,20	54,30	ГП
итого за завтрак		690	34,23	28,40	98,29	795,49	

обед	Суп картофельный с гренками	250/15	8,30	8,40	16,30	141,30	50
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	9,36	44,40	303,60	277
	Рыба запеченная с сыром в сметан.соусе	140	11,64	6,24	3,48	116,4	174
	сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	365
	пряник	40	3,00	8,00	33,00	216,00	ГП
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	ГП
	Хлеб ржаной	35	2,00	0,42	12,00	63,40	ГП
итого за обед		920	41,04	33,10	138,38	1072,70	
25.10.2023							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/40	29,00	30,00	29,00	510,00	144
	Масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	370
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	ГП
	Чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	61,62	366
	яблоко	200	0,80	0,80	19,60	94,00	382-386
итого за завтрак		675	33,39	38,36	85,61	827,62	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	34
	Птица тушеная в соусе с овощами	280	18,40	28,00	28,10	421,00	274
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	363
	снежок	115	5,75	3,68	9,80	100,00	ГП
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	ГП
	Хлеб ржаной	35	2,00	0,42	12,00	63,40	ГП
итого за обед		940	33,33	39,24	110,72	882,38	
26.10.2023							
завтрак	Кукуруза отварная	50	4,60	2,90	32,00	172,00	300
	Хлеб ржаной	50	1,70	0,36	10,20	54,30	ГП
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,60	105,00	ГП

	Макаронные изделия отварн.	180	6,62	6,35	42,38	253,31	291
	Шницель рыбный с соусом	100/40	13,90	2,10	9,60	113,00	176
	сок	200	1,00	0,20	0,20	92,00	365
итого за завтрак		665	31,24	12,27	115,98	789,61	
обед	Суп харчо	250	1,75	8,00	13,50	203,00	56
	Жаркое по - домашнему	280	31,72	29,28	20,74	483,12	210
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	357
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	ГП
	Хлеб ржаной	35	2,00	0,42	12,00	63,40	ГП
итого за обед		825	40,63	38,18	103,13	1003,31	

27.10.2023

завтрак	Огурцы свежие	100	0,80	0,10	1,70	13,00	312,32
	Картофельное пюре	180	3,83	7,92	19,68	165,60	310
	Птица запеченная с соусом	140	18,72	17,42	6,11	243,10	255
	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 ржаной	50	1,70	0,36	10,20	54,30	ГП
	итого за завтрак		715	28,47	26,16	74,29	641,00
обед	Суп гороховый	250	2,34	4,30	15,10	107,50	46
	Капуста тушеная	180	6,7	6,5	7,2	114	304
	Тефтели с соусом	60/40	9,50	13,80	9,90	176,30	236
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,20	25,35	103,00	358
	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,48	29,00	140,00	ГП
	Хлеб ржаной	35	2,00	0,42	12,00	63,40	ГП
итого за обед		825	25,39	25,70	98,55	704,20	