

УТВЕРЖДЕНО
МБОУ Большемаресьевская СШ

Иванова, SN=Баженова,
O=Валентина Ивановна,
E=sn@ishmaresevskaya.ucoz.ru,
INN=522101119154,
SNIPС-02138223008,
O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
БОЛЬШЕМАРЕСЬЕВСКАЯ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА, T=директор,
S=Нижегородская область, O=RU

Меню основное
завтраков, обедов и полдников
5-11 классы

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
525	Каша гречневая	180	5,2	4,8	35,0	160,3
466	Биточки	100	21,1	22,3	13,4	341,5
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
714	Чай с лимоном	200	0,2	-	26,6	79
		530	30,7	27,8	97,5	681,3
	ОБЕД					
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,35/0,3	2,62/1	1,79/0,3	68,82/11,5
300	Макароны отварные	180	4,5	5,2	18,0	214,0
490	Курица отварная	100	13,5	14,3	1,0	180,6
639	Компот из свежих фруктов	200	0,37	-	40,9	170,3
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Икра кабачковая	60	0,3	3,0	2,9	12,7
		925	29,9	27,9	109,8	899,1

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
218	Картофель отварной	180	4,5	5,2	34,0	214,0
364	Рыбная котлета	100	18,1	18,5	6,7	245,3
	Хлеб пшеничный/масло сливочное	50/10	4.2/0,08	0.8/7,25	18.5/0,13	100,5./66.1
643	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	22,0	116,8
		540	27,3	31,7	81,3	747,7
	ОБЕД					
182	Суп молочный с вермишелью	250	5,6	13,9	34,9	182,9
515	Рис отварной	180	4,9	4,3	59,2	160,3
443	Гуляш мясной	100	18	15,5	6,25	151,6
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	154
	Овощи свежие порционно (помидор)	60	0,3	-	2,9	12,7
		915	39,4	35,5	166,3	902,7

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
284	Каша пшенная молочная	200	8,86	11,75	49,36	347,3
713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Сыр порционнo	15	3,9	3,9	-	52,5
		475	177,0	23,7	82,8	622,5
	ОБЕД					
162	Суп картофельный с бобовыми	250	3,83	2,86	17,02	102,6
230	Капуста тушеная	200	4,8	10,7	18,6	200
466	Биточки	100	21,1	22,3	13,4	341,5
643	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	22,0	116,8
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		875	37,6	37,4	112,1	975,1

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
300	Вермишель отварная	180	4,5	5,2	18,0	214,0
466	Котлета	100	21,1	22,3	13,4	341,5
719	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	1,8	14,2	73,8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		540	32,6	36,4	105,4	742,2
	ОБЕД					
133	Борщ со сметаной	250/10	1.35/0,3	3,62/1.0	1.79/0,29	68,8/11.5
324	Сырники со сгущённым молоком	200/20	31,6/14.4	41,7/1.7	23,4/11,2	607,4/64.0
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		805	58,7	49,1	131,1	1079,9

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
312	Омлет натуральный	200	11,8	15,6	65,8	463,0
713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Фрукты свежие (яблоко)	100	3,0	-	66,0	27,0
		550	19,0	16,4	105,2	646,6
	ОБЕД					
160	Суп картофельный с крупой	250	1,58	2,59	13,29	75,6
220	Картофельное пюре	180	3,2	4,1	26,8	160,3
364	Котлета рыбная	100	18,6	15,9	63	217,5
639	Компот из свежих фруктов	200	0,14	-	49,6	87
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		855	35,3	24,7	162,0	763,6

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
300	Макаронны отварные	200	4,9	5,7	20,0	237,8
	Сыр порционно	20	5.2	5.2	-	70,0
725	Какао с молоком	200	12.4	3.9	33.3	148
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0.1	21	89
		570	25,7	15.7	92,8	645,3
	ОБЕД					
145	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,35/0,3	2,62/1	1,79/0,3	68,82/11,5
575	Каша гречневая, рассыпчатая	180	5,2	4,8	35	160.3
490	Курица отварная	100	13,5	14,3	1,0	180,6
713	Чай	200	-	-	14.9	56.1
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Икра кабачковая	60	0,3	3,0	2,9	12,7
		925	27,2	33,3	100.6	731,22

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
284	Каша рисовая молочная	200	8,86	11,75	49,36	347,3
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42,0
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
	Фрукты свежие (Яблоко)	100	3,0	-	66	27
		560	16,2	19,8	144,2	582,9
	ОБЕД					
162	Суп картофельный с бобовыми	250	3,83	2,86	17,02	102,6
220	Картофельное пюре	180	3,2	4,1	26,8	160,3
466	Котлета	100	21,1	22,3	13,4	341,5
639	Компот из свежих фруктов	200	1,4	-	49,6	80,7
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
	Зеленый горошек	60	1,05	-	3,6	17,0
		915	37,3	24,7	173,5	943,3

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
326	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	17,0/14.4	21.1/1.7	27/11.2	232/64
719	Кофейный напиток с молоком	200	2.3	1.8	14.2	73.8
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
		470	37,9	25,4	70,9	541,2
	ОБЕД					
133	Борщ со сметаной	250/10	1.35/0,3	3,62/1.0	1.79/0,29	68,8/11.5
503	Плов	200	13,46	19.5	20.3	291.1
	Сок фруктовый	200	1,0	-	18.2	154
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		785	26,1	25,9	116,8	772,9

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
330	Макароны отварные	180	4,5	5,2	118,0	214,0
466	Шницель	100	21,1	22,3	13,4	341,5
713	Чай	200	-	-	14,9	56,1
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Фрукты свежие (груша)	100	3,0	-	66	27
		630	32,8	28,3	130,8	739,1
	ОБЕД					
154	Рассольник со сметаной	250/10	1,35/0,3	2,62/1	1,79/0,3	68,82/11,5
233	Рагу овощное	180	6,0	7,8	35,8	249,4
490	Курица отварная	100	13,5	14,3	1,0	180,6
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
651	Кисель	200	0,04	-	10,3	42,0
		865	30,8	27,5	94,1	793,5

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 5-11 классы

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
770	Оладьи со сгущенным молоком	200/20	5.7/14.4	4,8/1.7	38,9/13.2	178,1/64
	Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4.6	0.28	62,3
725	Какао с молоком	200	12.4	3.9	33.3	148
	Хлеб пшеничный	50	4,2	0,8	18,5	100,5
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
		480	42,5	23.1	104,3	619,0
	ОБЕД					
169	Суп картофельный с вермишелью	250	1.36	2.5	9.0	89.53
220	Картофельное пюре	180	3.2	4.1	26,8	160.3
448	Азу	120	21,8	24.4	7,8	336,4
643	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	22,0	116,8
	Хлеб пшеничный	75	6,3	1,2	27,8	150,7
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5
		875	36	32,8	112	944,2

В среднем за 10 дней:

Приём пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	27,6	24,8	102,7	648,3
Обед	35,9	31,7	128,6	864,4
Итого	63,5	56,5	231,3	1512,7

При приготовлении блюд используется йодированная соль.

Проводится витаминизация третьих блюд.

Сборник рецептов Голуновой Л. Е. и Лабзиной Н. Г. от 2007 года