



Швец Л.А.
«__» ____ 2022г.

Примерное меню
МКОУ Павловская СОШ
5-11 классы 2022-2023 учебный год

Номер рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. цен. (ккал)
Первый день						
Завтрак						
103	Каша пшенная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
Итого		440	16,16	8,27	109,33	584,8
Второй день						
Завтрак						
204	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,56	140,73
171	Котлета	70	21,68	24,21	6,74	331,53
238	Подлив	30	0.54	3.67	5.24	56.15
244	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
Итого		490	39,68	36,32	124,58	991,56
Третий день						
Завтрак						
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Итого		490	17,58	9,21	110,41	595,57
Четвертый день						
Завтрак						
196	Каша гречневая	150	5,82	3,62	30,0	175,87

	рисом						
238	Подлив	30	0,54	3,67	5,24	56,15	
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64	
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0	
Итого		490	25,64	21,82	119,72	785,8	
Пятый день							
Завтрак							
163	Жаркое по- домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64	
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0	
Итого		460	32,66	18,3	97,17	691,72	
Шестой день							
Завтрак							
344	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	
Итого		240	2,26	15,1	38,15	297,39	
Седьмой день							
Завтрак							
45	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,96	7,65	24,66	195,1	
244	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15	
Итого		450	20,74	12,56	113,7	658,25	
Восьмой день							
Завтрак							
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87	
190	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29	
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64	
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0	
Итого		510	50,44	46,24	110,48	1067,8	
Девятый день							
Завтрак							
59	Борщ с тушеным консервированным мясом	250	6,44	7,47	14,43	142,31	
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0	

Десятый день						
Завтрак						
204	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3.53	23,56	140,73
154	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
Итого		530	29,56	12,56	123,09	686,21
Одиннадцатый день						
186	Жаркое по-домашнему из мясных консервов	200	18,42	20,69	19,77	337,60
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
Итого		440	28,54	21,69	94,81	695,24
Двенадцатый день						
304	Пирог с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64
Итого		260	4,76	3,89	40,94	217,94
Тринадцатый день						
Завтрак						
93	Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
Итого		440	16,67	9,33	110,13	598,75
Четырнадцатый день						
Завтрак						
115	Пюре из гороха	150	23,06	5,12	50,84	328,18
171	Котлета	70	21,68	24,21	6,74	331,53
238	Подлив	30	0.54	3.67	5.24	56.15
244	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб пшеничный йодированный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
Итого		490	59,06	37,91	151,86	1179,01

Завтрак						
34	Рассольник с мясными консервами	250	5,03	11,30	32,38	149,6
	Хлеб пшеничный иодированный	40	10.0	1.0	63.0	309.0
247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
Итого		490	16,39	12,4	124,4	520,79
Шестнадцатый день						
Завтрак						
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87
182	Тефтели из говядины с рисом	70	9,16	13,53	9,44	196,14
238	Подлив	30	0,54	3,67	5,24	56,15
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
Итого		490	25,64	21,82	119,72	785,8
Семнадцатый день						
Завтрак						
191	Плов из отварной курицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09
271	Чай сладкий	200	0.12	-	12.04	48.64
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
Итого		450	47,32	46,33	116,09	1104,73
Восемнадцатый день						
Завтрак						
341	Булочка с сыром	70	6,62	9,48	10,06	152,0
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
Итого		270	7,18	9,48	37,95	265,79
Девятнадцатый день						
Завтрак						
103	Каша пшенная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16
244	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	154,15
	Хлеб	40	10.0	1.0	63.0	309.0
Итого		440	19,82	12,18	123,33	690,31
Двадцатый день						
Завтрак						
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87

271	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		510	50,44	46,24	110,48	1067,8
Двадцать первый день						
Завтрак						
216	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97
154	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		530	27,21	13,07	113,93	690,05
Двадцать второй день						
Завтрак						
198	Перловка	150	6,78	3,56	24,58	154,52
162	Гуляш	70/50	21,68	24,21	6,74	331,53
247	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		510	39,82	28,77	123,34	911,24
Двадцать третий день						
173	Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
271	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб	40	10,0	1,0	63,0	309,0
Итого		440	34,45	21,69	108,75	776,01
Двадцать четвертый день						
304	Пирог с повидлом	60	4,64	3,89	28,9	169,3
271	Чай сладкий	200	0,12	-	12,04	48,64
Итого		260	4,76	3,89	40,94	217,94