



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
Туровская /О.П. Туровская/
Приказ № 73 от «13» декабря 2024 г.

Двухнедельное меню для учащихся 12-18 лет (завтрак для 5-11 классов многодетные)
МКОУ «Усть- Мосихинская СОШ»
Ребрихинского района Алтайского края

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г
Завтрак	Гуляш из говядины	120,0	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81	54-1хн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Сыр в нарезке	20	4,7	5,9	0	71,7	54-1з
	Итого	614	35,4	33,24	87,3	787,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2	Курица, тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	54-25м
	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
							пром
	Итого	604	30	21,24	91,9	677,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6	54-4г
Завтрак	Шницель из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295	54-7м
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2	54-3с
	Сыр порционный	20	4,7	5,9	0	71,7	54-1з
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Кофейный напиток на молоке сгущённом	200	1,4	1,4	12,5	66	№305сборник, №423, справ. М.2003г
	Итого	614	41,8	34,44	115,1	928,7	

Приём	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества в граммах	Энергетическая	Номер
-------	--------------	-----------	----------------------------	----------------	-------

пищи	блюда	в граммах				ская ценность в кал.	рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1							
День 4	Рис припущенный	200	4,7	6,4	46,7	262,5	54-7г
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	22,7	26,4	6,6	354,9	54-9р
Завтрак	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Итого	604	33,4	40,74	96,4	881,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическ ая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1							
День 5							
Завтрак	Борщ с картофелем и сметаной	300	7,8	7,6	15,1	165,6	54-2с
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Сыр порциями	20	4,7	5,9	0	71,7	54-1з
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	Пром сборник рецептур под редакцией В.Р. Кучмы, М.,2016
	Итого	704	22,6	24,94	81,9	644,8	

Приём пищи	Наименование блюдо	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическ ая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 1	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	54-11г
	Голубцы ленивые	120	10,1	9,1	7,7	154,1	54-3м
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2	54-3с
Завтрак	Булочка школьная	70	6,1	2,1	39,7	201,4	54-9в
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	47	2,8	0,4	18,2	85,1	Пром
	Итого:	657	24,2	19	100,3	667,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 2							
Завтрак	Жаркое по- домашнему	250	25,1	23,4	21,5	397,5	54-9м
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,00	54-1хн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Сыр порциями	20	4,7	5,9	0	71,7	54-1з
	Банан	120	1,8	0,6	25,2	113,4	пром
	Итого	664	37,7	30,64	102,8	833,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 3	Рис припущенный	200	4,7	6,4	46,7	262,5	54-7г
	Рыбная котлета	120	17,02	3,1	10,3	137	54-3р
	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2	54-3с
Завтрак	Кисель	200	0,2	0	32,8	59,7	54-1хн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Сыр порциями	20	4,7	5,9	0	71,7	54-1з
	Итого:	644	32,32	23,84	128	781,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 4	Каша перловая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г
Завтрак	Гуляш из говядины	120,0	20,3	19,7	4,8	278,4	54-2м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Сыр порциями	20	4,7	5,9	0	71,7	54-1з
	Итого	614	36,8	33,34	88,4	797,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в граммах	Пищевые вещества в граммах			Энергетическа я ценность в кал.	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя2							
День 5							
Завтрак	Плов с курицей	250	34,1	10,1	41,5	393,3	54-12м
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн
	Хлеб пшеничный	74	5,6	0,74	36,3	170,2	Пром
	Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	пром
	Итого	684	43,9	21,94	114,9	833,5	