

Утверждаю

Приказ № 75 от 02.12.22г.

директор школы  Прокина М.В.



Примерное 12-дневное меню
МБОУСОШим.Н.С.Прокина с.Николо-Барнуки
Сосновоборского района Пензенской области
Возраст(12лет и старше)

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	250	5,60	4,30	33,60	218	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за завтрак	500	14,39	15,1	66,02	485,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	111
	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за обед	790	26,08	20,48	139,36	847,3	
	Всего за день	1290	40,47	35,58	205,38	1332,54	

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	174
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Всего за завтрак	505	12,61	13,30	94,58	551,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,75	2,22	12,31	84,8	104
	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Гуляш из отварного мяса (птица)	90	9,47	9,20	3,00	132,67	246
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за обед	880	21,54	25,91	111,3	774,87	
	Всего за день	1385	34,15	39,31	206,2	1326,38	

День третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,10	4,00	36,96	208,24	173
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	Всего за завтрак	505	12,1	10,54	93,99	519,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром(огурец)	100	1,23	0,09	11,40	81,7	62
	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	119
	Капуста тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	321
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за обед	740	17,20	16,24	103,48	659,53	
	Всего за день	1245	29,37	26,78	197,47	1178,97	

День четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Всего за завтрак	500	14,98	16,28	68,12	496,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67
	Рассольник с крупой пшенной	250	2,20	5,20	15,58	117,90	96
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	302
	Котлеты рубленые из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	294
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за обед	850	29,07	27,28	117,24	780,44	
	Всего за день	1350	43,55	43,06	172,43	1268,55	

День пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшенная мол	250	5,60	4,30	33,60	218,00	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за завтрак	500	12,39	15,1	66,52	477,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из огурцов с луком репчатым	100	1,51	5,10	13,74	107,00	35
	Щи из свежей капусты(со смет.)	250	1,78	4,90	6,13	75,70	87
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,50	80,93	229
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за обед	840	23,41	19,05	124,62	763,64	
Всего за день	1340	35,80	34,15	191,14	1240,88		

День шестой

Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	174
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Всего за завтрак	505	12,61	13,30	94,58	551,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен(ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,75	2,22	12,31	84,8	104
	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Гуляш из отварного мяса (птица)	90	9,47	9,20	3,00	132,67	246
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за обед	830	21,54	25,91	111,7	774,87	
	Всего за день	1335	34,15	39,31	206,2	1326,38	

День седьмой Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная из риса и пшена	250	3,30	8,60	23,20	183,40	175
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за завтрак	530	14,04	16,47	102,22	613,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	82
	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Тефтели мясные паровые	90	6,93	7,47	11,07	139,20	278
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за обед	830	18,51	26,43	106,66	738,50	
Всего за день	1360	32,55	42,90	208,88	1351,53		

День восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	174
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Всего за завтрак	505	9,43	12,10	93,78	521,60	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	119
	Плов (мясо птицы)	200	16,95	10,47	35,73	305,33	291
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за обед	790	29,54	20,13	90,03	659,90	
	Всего за день	1255	38,97	32,23	183,81	1181,50	

День девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	Всего за завтрак	505	15,02	12,66	81,06	516,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67
	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	111
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	302
	Гуляш из отварного мяса (птица)	90	9,47	9,20	3,00	132,67	246
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Всего за обед	840	26,66	22,73	96,63	697,66	
	Всего за день	1345	41,68	35,39	177,69	1213,69	

День десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,10	4,00	36,96	208,24	173
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	Всего за завтрак	500	11,99	14,69	65,32	444,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД							
	Огурец соленый	50	1,23	0,09	11,40	81,70	62
	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2,20	5,20	15,58	117,90	96
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Котлеты рубленые из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за обед	800	23,58	22,02	141,03	889,37	
	Всего за день	1300	35,57	36,71	206,35	1333,61	

День одиннадцатый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная из риса и пшена	250	3,30	8,60	23,20	183,40	175
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за завтрак	500	10,34	16,87	68,65	467,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	1,51	5,10	13,74	107,00	35
	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,90	6,13	75,70	87
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33		109,73	312
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,13	2,93	1,50	80,93	229
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за обед	840	21,82	15,74	68,19	578,24	
Всего за день	1340	32,16	32,61	136,84	1045,99		

День двенадцатый Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная из риса и пшена	250	3,30	8,60	23,20	183,40	175
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Печенье сдобное	20	3,80	6,80	33,70	211,00	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за завтрак	510	14,04	16,47	102,22	613,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	82
	Картофельное пюре	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Тефтели мясные паровые	90	6,93	7,47	11,07	139,20	278
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Всего за обед	830	18,51	26,43	106,66	738,50	
Всего за день	1340	32,55	42,90	208,88	1351,53		