Районное управление образованием

Муниципальное образование Мостовский район

Меню приготавливаемых блюд обедов Мостовский район

Учащихся 5-11 классов

пгт. Мостовской

2022 г.

Утверждаю:

Согласовано :

Меню приготавливаемых блюд обедов Мостовкий район

Учащихся 5-11 классов учащихся в II смену, осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1 День1							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Рыба запеченная (горбуша)	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
Итого	**800**	**992**	**43,03**	**27,50**	**120,17**	**880,60**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 День2							
обед	Салат из свёклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89	51
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Шницель мясной рубленый	100	17,8	17,5	14,3	286	386
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	432
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Кисломолочный напиток (кефир2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Сок с трубочкой (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
Итого		**1132**	**40,23**	**41,85**	**135,55**	**1090,75**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 День 3							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Птица отварная	100	23,6	16,3	0,6	242,8	409
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	501
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
Итого		**1142**	**43,52**	**36,56**	**109,90**	**944,85**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 День 4							

обед	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	121
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Печень запеченная	100	13,3	7,7	5,5	144	406
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0	201
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток(йогурт3,2%)	210	10,5	6,72	17,85	182,7	536
	Сок с трубочкой(апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
Итого		**1052**	**40,02**	**29,46**	**128,56**	**954,20**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 День 5							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7	133
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	180	16,6	17,0	13,1	271,9	366
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Сок натуральный (яблочный)	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
Итого		**1037**	**34,35**	**28,48**	**104,27**	**822,90**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя1 День6							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Суп с крупой рисовой	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Макароны отворные с сыром	180	10,8	9,09	30,6	247,5	301
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Молоко2,5% с трубочкой	200	5,8	5	9,6	106	515
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
Итого		**1142**	**30,40**	**44,89**	**150,39**	**1214,25**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя2 День 7							
обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,6	10,1	9,6	136	2
	Суп картофельный	250	2,7	2,9	18,9	111,3	200
	Гуляш из говядины	100	17,1	18,33	3,5	247,4	367
	Макаронные изделия отварные с овощами припущенными	180	3,6	9,36	27,63	208,8	300
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисломолочный напиток (ряженка2,5%)	210	5,85	5,25	8,4	105	535
	Кисель из яблок	180	0,09	0,1	21,06	86,4	520
Итого		**1132**	**38,96**	**47,04**	**137,40**	**1132,40**	
Прием	**Наименование блюда**	**Вес**	Пищевые вещества			**Энергетич**	**№ рецеп-**

пищи		блюда	Белки	Жиры	Угле-воды	еская ценность	туры
Неделя2 День 8							
обед	Салат из моркови и яблок	100	1,1	10,1	9,1	132	19
	Щи из свежей капусты	250	1,6	4,8	6,23	75,75	145
	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	200	18,4	18,8	14,55	302,11	366
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Булочка школьная	60	5,5	2	37,4	189	593
	Сок натуральный (кизиловый)	180	0,54	0,18	27,36	122,4	537
Итого		**902**	**35,16**	**36,88**	**142,98**	**1058,76**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 9							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп с крупой пшеничной	250	1,6	5,0	17,05	120,3	161
	Рыба запеченная (горбуша)	150	27,33	14,33	6,83	235,5	339
	Рагу из овощей	180	4,5	9,6	15,4	162,0	201
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Сок с трубочкой(яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	537
Итого		**972**	**42,03**	**29,96**	**101,73**	**824,25**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 10							
обед	Кукуруза отварная	100	8,8	5,6	61,6	332,9	181
	Суп с бобовыми	250	2,3	4,25	15,12	108	149
	Печень запеченная	110	14,63	8,47	6,05	158,4	406
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,08	165,6	434
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
Итого		**952**	**38,03**	**27,24**	**177,19**	**1112,40**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
Неделя 2 День 11							
обед	Овощи свежие (огурцы)	100	0,8	0,1	2,5	14	112
	Борщ с сметаной	265	1,93	5,3	11,23	100,7	133
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	2,88	24,7	15,3	379	368
	Картофель отварной в молоке	180	5,58	7,56	22,5	180	432
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,4	13,9	73,0	115
	Сок натуральный (апельсиновый)	200	1,4	0,2	26,4	120	537
Итого		**857**	**19,81**	**38,76**	**123,77**	**1017,20**	
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	Пищевые вещества			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		

Неделя 2 День 12							
обед	Овощи свежие (помидоры)	100	1,1	0	3,8	24	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,9	18,8	111,3	152
	Птица отварная с молочным соусом и морковью	140	20,6	18,0	5,5	266,1	409-/448
	Икра свекольная	180	4,3	12,7	18,7	207,0	124
	Хлеб ржаной	42	2.7	0,4	13,9	73,0	115
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	114
	Кисель из яблок	200	0,1	0,12	23,4	96	520
		982	**36,85**	**34,63**	**118,59**	**917,80**	

Технолог ХЭК РУО Зайцева А.Е.