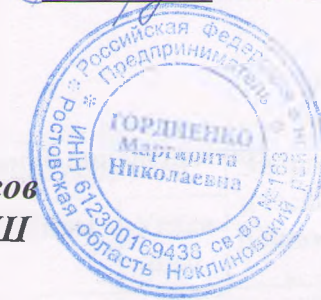


Согласовано
Директор МБОУ В-Вознесенской СОШ
Е.П.Синеокова



Утверждено:
ИП Гордиенко М.Н.
М.Н.Гордиенко



**Двухнедельное меню
для обучающихся 5-11 классов
МБОУ В-Вознесенской СОШ
на 2023-2024 уч. год.**

Неделя: Первая
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 12-18 лет

1-й день Понедельник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Макароны отварные	200	10,00	9	6,3	35,2	364	309
	Сыр порциями	10	10,00	3	4		54	15
	Овощная закуска	100	20,00	1,5	3	1,5	37,5	
	Хлеб пшеничный	40	1,00	3		19	93	ПР
	Чай с сахаром	200	4,00			14	56	376
Итого за завтрак 1		550	45,00	16,5	13,3	69,7	604,5	

2-ой день Вторник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша пшеничная	200	10,00	8	5,6	49,3	291	302
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3		19	93	ПР
	Чай с сахаром	200	4,00			14	56	376
	Овощная закуска	100	20,00	15	3	0,5	12,5	
	Масло сливочное	10	8,00		8		73	3
Итого за завтрак 1		550	45,00	8,3	28,4	63,1	472,9	

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

3-ий день Среда:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Рис отварной с маслом	200	11,3	4,89	7,22	48,89	280,15	
	Овощная закуска	100	20,00	1,66	3,03	1,66	41,67	
	Чай с сахаром	200	4,00			14	56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3		19	93	ПР
	Масло сливочное	10	6,50		8		73	3
Итого за завтрак 1		550	45,00	7,67	15,42	70,67	457,11	

4-ый день Четверг:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Овощная закуска	100	20,00	1,66	3,03	1,66	41,67	
	Картофельное пюре	200	17,00	2,66	12	18,67	146,3	312
	Чай с сахаром	200	4,00	0,53		9,81	41,6	377
	Хлеб пшеничный	50	4,00	3		19	93	ПР
Итого за завтрак 1		550	45,00	7,85	15,03	49,14	322,57	

ля: Первая
он: осень-зима
возрастная категория: 12-18 лет

5-ый день Пятница:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Овощная закуска	100	15,00	1	2	1	25	
	Макароны отварные с маслом	200	10,00	7,73	13,33	50,66	358,93	309
	Кофейный напиток с молоком	200	17,00	4	3	25	145	379
	Хлеб пшеничный	50	3,00	3		19	93	ПР
Итого за завтрак 1		550	45,00	15,73	18,33	95,67	621,93	

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

1-ый день Понедельник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная	200	10,00	6	5	37	218	302
	Кофейный напиток на молоке	200	19,00	3,6	2,67	29,2	65,72	379
	Хлеб пшеничный	44	3,20	3		19	93	ПР
	Овощная закуска	100	8,90	12	2	1	25	
	Масло сливочное	6	3,90		4		: 73	3
Итого за завтрак 1		550	45,00	24,6	13,67	86,2	474,72	

2-ой день Вторник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Кондитерские изделия	30	10,00		24		48	ПР
	Рис отварной	200	14	3,67	5,42	0,27	210,11	304
	Чай с сахаром	200	4,00			14	: 56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3		19	93	ПР
	Овощная закуска	100	13,8	1	2	1	25	
Итого за завтрак 1		570	45,00	7,67	31,42	34,27	432,11	

Неделя: Вторая
 Сезон: осень-зима
 Возрастная категория: 12-18 лет

3-ий день Среда:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	200	15,40	7	5	34	208	273
	Чай с сахаром	200	4,00			14	56	376
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3		19	93	
	Кондитерские изделия	10	7,40		22		64	ПР
	Овощная закуска	100	15,00	1	2	1	34	
Итого за завтрак 1		550	45,00	11	29	68	455	

4-ый день Четверг:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Рис отварной	200	14	4,89	7,22	48,89	280,15	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	14	1,16	0,3	1,5	196,38	349
	Овощная закуска	100	13,80	1	2	1	34	
	Хлеб пшеничный	50	3,20	3		19	93	ПР
Итого за завтрак 1		550	45,00	9,42	9,22	108,76	448,75	

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

5-ый день Пятница:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Овощная закуска	100	15,00	1	2	1	34	
	Макароны отварные с маслом	200	15,00	5,8	10	38	269,2	309
	Кондитерские изделия	40	7,80	2,55	3,39	20,91	124,35	ПР
	Хлеб пшеничный	60	3,20	3		19	93	ПР
	Чай с сахаром	200	4,00			14	56	376
Итого за завтрак 1		600	45,00	12,35	15,39	92,91	576,55	