

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 2022-2023 уч. год.**

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

1-й день Понедельник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Макароны отварные	120	5,6	6,3	35,2	218,4	309
	Сыр порциями	10	3	4		54	15
	Овощная закуска	30	0,5	1	0,5	12,5	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Печенье	10	0,48	0,64	3,98	23,7	ПР
	Чай с сахаром	200			14	56	376
Итого за завтрак 1		410	12,58	11,94	72,68	457,6	

2-ой день Вторник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Мармелад	20		16		64	ПР
	Каша пшеничная	120	4,8	3,4	29,6	174,4	302
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Чай с сахаром	200			14	56	376
	Овощная закуска	30	0,5	1	0,5	12,5	
	Масло сливочное	10		8		73	3
Итого за завтрак 1		420	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	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Рис отварной с маслом	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Овощная закуска	60	1	2	1	25	
	Чай с сахаром	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Масло сливочное	10		8		73	3
Итого за завтрак 1		460	7,67	15,42	70,67	457,11	

4-ый день Четверг:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Овощная закуска	40	1	2	1	25	
	Картофельное пюре	150	2	9	14	109,7	312
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33,3	338
	Чай с лимоном	200	0,53		9,81	41,6	377
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
Итого за завтрак 1		505	6,83	11,3	51,16	302,6	

Неделя: Первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

5-ый день Пятница:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Овощная закуска	50	1	2	1	25	
	Пастила	20	0,15		24	97,2	ПР
	Каша гречневая вязкая	150	7	5	34	208	273
	Чай с сахаром	200			14	55	376
	Хлеб пшеничный йодированный	45	1,5		9,5	46	ПР
Итого за завтрак 1		465	9,65	7	82,5	431,2	

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

1-ый день Понедельник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная	150	6	5	37	218	302
	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,2	65,72	379
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Овощная закуска	30	12	2	1	25	
	Масло сливочное	6		4		73	3
Итого за завтрак 1		456	13,6	13,67	86,2	474,7	

2-ой день Вторник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Мармелад	15		24		48	ПР
	Рис отварной	150	3,67	5,42	0,27	210,11	304
	Чай с сахаром	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Овощная закуска	50	1	2	1	25	
Итого за завтрак 1		465	7,67	7,42	24,27	432,11	

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

3-ий день Среда:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	150	7	5	34	208	273
	Чай с сахаром	200			14	56	376
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	
	Мармелад	20		22		64	ПР
	Овощная закуска	50	1	2	1	34	
Итого за завтрак 1		460	11	29	68	455	

4-ый день Четверг:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Рагу овощное	200	1,77	10,99	8,6	284	143
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	ПР
Итого за завтрак 1		460	7	13,25	414,41	501,5	

Неделя: Вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 12-18 лет

5-ый день Пятница:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Овощная закуска	30					
	Макаронны отварные с маслом	150	5,8	10	38	269,2	309
	Печенье	10	0,85	1,13	6,97	41,45	ПР
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93	ПР
	Кофейный напиток на молоке	200	4	3	25	145	382
Итого за завтрак 1		430	13,65	14,13	88,97	548,65	