

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

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

**Двухнедельное меню
для обучающихся 5-11 классов
(за родительскую плату)
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	Сосиски отварные (2шт)	100	52,4	9,4	15	2,94	364	243
	Макароны отварные	200	10,00	9	10,5	54,17	:	309
	Овощная закуска	100	20,00	1	2	1	25	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3		19	93	ПР
	Чай с сахаром	200	4,00			14	56	376
Итого за завтрак 1		550	90,00	22,4	27,5	91,11	538	

2-ой день Вторник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Лапшевник с творогом	200	56,00	15,6	14,76	42,13	373	208
	Молоко сгущенное	50	20,00	0,2		26,32	106,11	7
	Чай с сахаром	200	4,00	0,53		0,13	40	376
	Фрукты свежие	100	10,00	0,5	0,5	12,15	55,06	338
Итого за завтрак 1		550	90,00	16,83	15,26	80,73	574,17	

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	Плов из курицы	200	62,80	16,9	10,47	35,7	305	291
	Овощная закуска	100	20,00	1,66	3,03	1,66	41,67	
	Чай с сахаром	200	4,00			14	56	376
	Хлеб пшеничный	50	3,20	3		19	93	ПР
Итого за завтрак 1		550	90,00	18,56	13,5	72,16	495,67	

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	
	Чай с сахаром	200	4,00	0,53		14	56	377
	Хлеб пшеничный	50	3,20	3		19	93	ПР
	Жаркое по-домашнему	200	62,80	18,51	67	18,94	33,13	259
Итого за завтрак 1		550	90,00	23,7	23,7	53,6	527,8	

Период: Первая
 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	20,00	1	2	1	25	
	Макаронотварные с маслом	200	12,00	7,73	13,33	50,66	358,93	309
	Котлеты рублей из птицы	80	35,20	12,16	10,88	10,8	177	294
	Кофейный напиток с молоком	200	19,60	4	3	25	145	379
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3		19	93	ПР
Итого за завтрак 1		620	90,00	27,89	29,21	106,46	798,93	

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	Котлеты домашние	92	52,40	11,18	21,36	8,42	270	271
	Кофейный напиток на молоке	200	14,60	3,6	2,67	29,2	65,72	379
	Хлеб пшеничный	40	3,00	3		19	93	ПР
	Каша пшеничная	200	10,00	6	5	37	218	302
	Овощная закуска	100	10,00	1	2	1	25	
Итого за завтрак 1		632	90,00	24,78	31,03	94,62	577,5	

2-ой день Вторник:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Голубцы ленивые	200	41,80	13,12	8,4	18,82	203,52	297
	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста	100	26,00	5,5	4,99	59,23	304	406
	Чай с сахаром	200	4,00			14	56	376
	Хлеб пшеничный	50	3,20	3		19	93	ПР
	Овощная закуска	100	15,00	1	2	1	34	
Итого за завтрак 1		650	90,00	22,62	15,39	112,05	690,52	

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	ПР
	Сосиски отварные	100	52,40	19	18	8	273	290
	Овощная закуска	100	15,00	1	2	1	25	
Итого за завтрак 1		640	90,00	30	25	76	655	

4-ый день Четверг:

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Овощная закуска	100	13,80	1	2	1	25	
	Компот из смеси сухофруктов	200	11,00			14	56	376
	Рис отварной	200	12,00	3,67	5,42	0,27	110,11	304
	Хлеб пшеничный	40	3,20	3		19	93	ПР
	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	40,0	9,75	4,95	3,8	105	229
	Кондитерские изделия	15	10,00	1,5		24	389,11	ПР
Итого за завтрак 1		555/50	90,00	18,92	12,37	62,07	473,9	

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	12,80	1	2	1	25	
	Хлеб пшеничный	50	3,20	3		19	93	ПР
	Чай с сахаром	200	4,00			14	56	376
	Пелемени с маслом	200	70,00	21,1	12,45	36,05	341	391
Итого за завтрак 1		550	90,00	25,1	14,45	70,05	515	