

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Новопокровка
Красноармейского муниципального района Приморского края

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



Собченко О.Д.

« 29 » 12 2023 г



**14-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ с 12 ЛЕТ и СТАРШЕ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 – Обед:	Салат «Свекольный»	100	1	10	8	126	
	Суп гороховый	250	5	5	24	164	102
	Плов с говядиной тушеной	280	25	28	64	594	101
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	41
Итого за обед		880	35	43	131	1047	
День 2 - Обед:	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	6	5	118	21
	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной со сметаной	250	14	11	18	198	21
	Макароны отварные с соусом с тефтелей мясной	280	33	39	52	581	413
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		880	52	56	110	1060	
День 3 - Обед:	Салат с крабовыми палочками	100	3	13	4	149	
	Суп куриный с клецками (макаронными изделиями)	250	6	8	14	154	213
	Пельмени отварные со сливочным маслом	250	16	33	49	763	363
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		850	29	54	108	1229	
День 4 - Обед:	Винегрет овощной	100	2	4	9	75	88
	Рассольник «Петербургский» со сметаной	250	3	5	16	121	197
	Каша гречневая с соусом с голенью куриной	280	30	23	68	598	855
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		880	39	32	128	957	
День 5 - Обед:	Салат «Морковный»	100	2	7	10	107	
	Суп рыбный	250	9	11	18	240	25
	Рожки отварные с соусом с сосиской отварной	250	14	23	53	315	227
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		850	29	41	116	825	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1 – Обед:	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	2	5	14	113	100
	Суп картофельный с колбасой	250	4	8	11	126	
	Рис с соусом с котлетой мясной	300	20	18	61	493	299,541
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		900	30	31	121	895	
День 2 - Обед:	Салат «Свекольный»	100	1	10	8	126	
	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной со сметаной	250	14	11	18	198	129
	Картофельное пюре с соусом с наггетсами	280	28	19	57	476	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		880	47	40	118	963	
День 3 - Обед:	Салат «Оливье»	100	6	2	7	94	100
	Свекольник	250	3	5	13	190	136
	Каша гречневая с говяжьей печенью тушеной	280	51	21	111	640	855
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		880	64	28	166	1087	
День 4 - Обед:	Салат с фунчозой	100	1	3	23	124	
	Суп куриный с клецками	250	6	8	14	154	213
	Рожки отварные с соусом с колбасой отварной	250	18	23	44	380	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		850	29	34	116	821	
День 5 - Обед:	Салат из свежих овощей с растительным маслом	100	1	6	5	118	24
	Суп гороховый	250	5	5	24	164	102
	Плов с говядиной тушеной	280	25	28	64	594	601
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		880	35	39	128	1039	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 3							
День 1 - Обед:	Салат витаминный	100	1	6	5	118	24
	Борщ со свежей капусты с говядиной тушеной со сметаной	250	14	11	18	198	129
	Макароны отварные с тушеным мясом	280	26	12	118	450	413
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		880	44	23	171	929	
День 2 - Обед:	Салат из пекинской капусты	100	1	3	7	60	
	Суп картофельный с колбасой	250	4	8	11	126	
	Рис с соусом с котлетой мясной	300	20	18	61	493	299,541
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		900	29	29	114	842	
День 3 - Обед:	Винегрет овощной	100	2	4	9	75	88
	Рассольник «Петербургский» со сметаной	250	3	5	16	121	197
	Каша гречневая с соусом с голенью куриной	280	30	23	68	598	855
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		880	39	32	128	957	
День 4 - Обед:	Салат «Морковный»	100	2	7	10	107	
	Суп рыбный	250	9	11	18	240	25
	Рожки отварные с соусом с сосиской отварной	250	14	23	53	315	227
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			14	56	943
Итого за обед		850	29	41	116	825	