



Утверждаю
Директор МБОУ "СОШ" с. Лойма
И.А. Ивлева
И.А. Ивлева
2022 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200\5	6.33	8.9	25.49	207.38	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.88	17.74	106.82	258
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
	Фрукты свежие	100	0.36	0.36	9.36	40.5	
Итого за завтрак			10.92	18.23	63.48	457.96	
Обед	Огурец солёный	40	0.31	0.04	0.66	5.07	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.09	6.33	10.64	107.83	55
	Жаркое по-домашнему	200	21.84	17.67	25.01	346.45	153
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0	25.1	102.41	255
	Хлеб ржаной	50	3.17	0.58	16.42	79.39	
	Булочка дорожная	45	3.11	6.02	25.65	159.4	283
Итого за обед			31.02	30.64	103.48	800.55	
Итого за день			41.94	48.87	166.96	1258.51	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200\5	5.12	6.62	32.61	210.13	105
	Чай с молоком	180	1.26	1.44	15.65	80.59	267
	Бутерброд с сыром	30\5\15	4.93	9.38	10.89	146.48	341
	Фрукты свежие	100	0.36	0.36	9.36	40.5	
Итого за завтрак			11.67	17.8	68.51	477.7	

Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.9	6.6	5.7	82.1	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	39
	Котлета рыбная	100	10.36	1.93	6.79	85.93	143
	Картофельное пюре	180	3.88	7.34	28.28	194.86	216
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0.14	0.00	13.49	54.58	254
	Хлеб ржаной	50	3.17	0.58	16.42	79.39	
Итого за обед			21.28	19.31	92.44	620.95	
Итого за день			32.95	37.11	160.95	1098.65	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	150	28.9	11.97	28.77	239.64	124
	Молоко сгущенное	30	0.22	0.26	1.67	9.84	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	270
	Фрукты свежие	100	0.36	0.36	9.36	40.5	
Итого за завтрак			29.59	12.59	50.64	333.76	
Обед	Помидор свежий	40	0.43	0.08	1.48	9.36	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2.34	3.89	13.61	98.79	37
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	100	9.16	13.53	9.44	196.14	178
	Рагу из овощей	180	3.34	13.31	20.20	214.03	83
	Компот из яблок с лимоном	180	0.23	0.23	22.81	93.66	256
	Хлеб ржаной	50	3.17	0.58	16.42	79.39	
Итого за обед			18.67	31.62	83.96	691.37	
Итого за день			48.26	44.21	134.6	1025.13	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200\5	6.2	8.05	31.09	222.02	98
	Чай с лимоном	180	0.06	0	13.78	55.46	265
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
	Яйцо варёное	1\2	2.55	2.3	0.15	31.5	
	Фрукты свежие	100	0.36	0.36	9.36	40.5	
Итого за завтрак			10.88	16.8	65.27	452.74	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0.81	6.6	5.54	79.97	22
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6.62	8.31	21.28	184.48	64
	Биточки	100	10.68	11.72	5.74	176.75	161
	Макаронные изделия отварные	180	6.59	6.31	42.18	253.31	204
	Компот из плодов или ягод сушёных	180	0.30	0.00	20.40	82.79	253
	Хлеб ржаной	50	3.17	0.58	16.42	79.39	
Итого за обед			28.17	33.52	111.56	856.69	
Итого за день			39.05	50.32	176.83	1309.43	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200\5	7.23	6.67	39.54	246.87	106
	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	270
	Бутерброд с сыром	30\5\15	4.93	9.38	10.89	146.48	341
	Фрукты свежие	100	0.36	0.36	9.36	40.5	
Итого за завтрак			12.63	16.41	70.63	477.63	
Обед	Огурец свежий	40	0.31	0.04	0.98	5.46	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1.90	6.66	10.81	111.11	27

	Рулет из говядины с яйцом	100	11.06	7.46	4.48	129.38	178
	Рис отварной	180	4.63	6.07	48.33	252.60	201
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0.43	0.24	24.13	99.86	251
	Хлеб ржаной	50	3.17	0.58	16.42	79.39	
	Булочка российская	45	3.18	0.68	29.4	149.85	276
Итого за обед			24.68	21.73	134.55	827.65	
Итого за день			37.31	38.14	205.18	1305.28	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	200\5	6.04	7.27	34.29	227.16	103
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.88	17.74	106.82	267
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
	Фрукты свежие	100	0.36	0.36	9.36	40.5	
Итого за завтрак			10.63	16.6	72.28	477.74	
Обед	Икра из кабачков (промышленная)	60	0.7	0.05	2.7	76.8	
	Суп картофельный с гренками	250\20	3.75	3.29	16.84	111.94	38
	Плов из отварной говядины	200	23.73	20.17	31.60	332.22	163
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.5	0	25.1	102.41	255
	Хлеб ржаной	50	3.17	0.58	16.42	79.39	
Итого за обед			31.85	24.09	92.66	702.76	
Итого за день			42.48	40.69	164.94	1180.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога	150	28.9	11.97	28.77	239.64	124
	Молоко сгущенное	30	0.22	0.26	1.67	9.84	
	Чай с сахаром	180	0.11	0	10.84	43.78	270

	Фрукты свежие	100	0.36	0.36	9.36	40.5	
Итого за завтрак			29.59	12.59	50.64	333.76	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.51	3.03	3.2	42.02	4
	Суп из овощей	250	1.93	5.86	12.59	115.24	36
	Фрикадельки из говядины	100	10.68	9.97	5.33	153.79	183
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.42	6.48	53.74	296.36	196
	Компот из свежих фруктов	180	0.14	0.00	13.49	54.58	254
	Хлеб ржаной	50	3.17	0.58	16.42	79.39	
	Булочка домашняя	45	3.28	5.3	27.6	171.15	282
Итого за обед			30.13	31.22	132.37	912.53	
Итого за день			59.72	43.81	183.01	1246.29	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.98	7.65	24.66	195.1	44
	Какао с молоком	150	3.64	3.78	24.55	146.78	248
	Бутерброд с сыром	30\5\15	4.93	9.38	10.89	146.48	341
	Фрукты свежие	100	0.36	0.36	9.36	40.5	
Итого за завтрак			15.91	21.17	69.46	528.86	
Обед	Огурец свежий	40	0.31	0.04	0.98	5.46	
	Суп крестьянский с крупой	250	2.31	7.74	15.43	140.59	43
	Суфле из рыбы	100	10.36	5.18	6.55	114.66	
	Картофельное пюре	180	3.88	7.34	28.28	194.86	216
	Компот из плодов или ягод сушёных	180	0.30	0.00	20.40	82.79	253
	Хлеб ржаной	50	3.17	0.58	16.42	79.39	
Итого за обед			20.33	20.88	88.06	617.75	
Итого за день			36.24	42.05	157.52	1146.61	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша "Дружба"	200\5	6.55	8.33	35.09	241.11	93
	Какао с молоком	180	3.38	3.54	23.35	138.53	242
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
	Яйцо варёное	1\2	2.55	2.3	0.15	31.5	
	Фрукты свежие	100	0.36	0.36	9.36	40.5	
Итого за завтрак			14.55	20.62	78.84	554.9	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1.15	7.2	2.58	79.63	7
	Суп картофельный с рыбой	250	13.21	4.11	6.70	116.24	42
	Биточки	100	10.47	11.48	5.63	173.22	171
	Макаронные изделия отварные	180	6.59	6.31	42.18	253.31	204
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0.43	0.24	24.13	99.86	251
	Хлеб ржаной	50	3.17	0.58	16.42	79.39	
Итого за обед			35.02	29.92	97.64	801.65	
Итого за день			49.57	50.54	176.48	1356.55	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200\5	7.94	8.21	35.13	246.17	95
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.88	17.74	106.82	258
	Хлеб с маслом	30\5	1.71	6.09	10.89	103.26	
	Фрукты свежие	100	0.36	0.36	9.36	40.5	
Итого за завтрак			12.53	17.54	73.12	496.75	
Обед	Огурец солёный	40	0.32	0.04	0.68	5.2	

	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.82	5.13	16.19	126.14	143
	Голубцы ленивые	100	6.56	6.69	4.93	104.09	160
	Картофельное пюре	180	3.88	7.34	28.28	194.86	216
	Компот из плодов или ягод сушёных	180	0.30	0.00	20.40	82.79	253
	Ватрушка с повидлом	45	5.32	1.98	31.44	164.71	299
	Хлеб ржаной	50	3.17	0.58	16.42	79.39	
Итого за обед			23.37	21.76	118.34	757.18	
Итого за день			35.9	39.3	191.46	1253.93	
Итого за весь период			423	435	1718	12181	
Среднее значение за период			42	44	172	1218	