



Жаров

Утверждаю  
 Директор  
 МБОУ СОШ № 16 с УИОП  
 /Т.А. Ентальцева

„31 августа 2023 г.“

Примерное 10 - дневное меню и пищевая ценность горячего питания.

12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	рецептуры
			Б	Ж	У		
После 1	Фрикадельки из говядины в соусе	100	10,26	9,93	6,84	157,58	392
День 1	Каша гречневая	200	10,26	9,42	44,49	303,66	219
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>24,32</b>	<b>19,75</b>	<b>92,93</b>	<b>659,24</b>	
обед	Борщ из свежей капусты	250/10	1,90	6,66	10,81	178,11	37
	Фрикадельки из говядины в соусе	100	10,26	9,93	6,84	157,58	392
	Каша гречневая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	219
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>26,22</b>	<b>26,41</b>	<b>103,74</b>	<b>837,35</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>50,54</b>	<b>46,16</b>	<b>196,67</b>	<b>1496,59</b>	
После 1	Котлета рыбная	100	12,60	1,89	8,64	121,70	161
День 2	Пюре картофельное	180	3,78	7,27	27,95	222,04	241
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	509
	Фрукты свежие	100	0,50	0,00	27,00	110,00	112
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>20,98</b>	<b>9,76</b>	<b>111,29</b>	<b>674,74</b>	
обед	Рассольник ленинградский	250/10	5,03	11,30	32,38	256,52	42
	Котлета рыбная	100	12,60	1,89	8,64	121,70	161
	Пюре картофельное	180	4,20	8,08	31,06	222,04	241
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	509
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>25,93</b>	<b>21,87</b>	<b>119,78</b>	<b>821,26</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1410</b>	<b>46,91</b>	<b>31,63</b>	<b>231,07</b>	<b>1496</b>	
После 1	Кнели куриные с рисом	100	14,05	15,94	6,48	253,99	411
День 3	Макаронные изделия	200	5,66	0,68	29,04	144,90	227
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>24,01</b>	<b>17,02</b>	<b>85,12</b>	<b>626,89</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми	250	3,92	4,28	16,12	236,33	45
	Кнели куриные с рисом	100	12,78	14,50	5,90	230,90	411
	Макаронные изделия	180	6,79	0,81	34,84	173,88	227
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>27,79</b>	<b>19,99</b>	<b>106,46</b>	<b>869,11</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>51,8</b>	<b>37,01</b>	<b>191,58</b>	<b>1496</b>	
После 1	Шницель из говядины	100	16,02	15,74	12,89	257,40	189
День 4	Рис отварной	200	4,42	7,28	40,57	245,52	414
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108

	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	512
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>24,54</b>	<b>23,42</b>	<b>96,16</b>	<b>701,92</b>	
обед	Суп картофельный с макаронными	250	2,83	2,86	21,76	93,00	47
	Шницель из говядины	100	16,02	15,74	12,89	257,40	189
	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	414
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	512
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>27,37</b>	<b>26,28</b>	<b>117,92</b>	<b>794,92</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1350</b>	<b>51,91</b>	<b>49,7</b>	<b>214,08</b>	<b>1496,84</b>	
Неделя 1	Биточек куриный	100	13,50	9,55	8,28	174,24	209
День 5	Расау из овощей	180	4,20	10,60	17,00	150,00	195
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"						
		200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	Фрукты свежие	100	0,50	0,00	27,00	110,00	
	<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>22,00</b>	<b>20,55</b>	<b>93,88</b>	<b>632,24</b>	
обед	Суп картофельный с рыбой	250	6,62	8,31	21,28	341,52	50
	Биточек куриный	90	13,50	9,55	8,28	174,24	209
	Расау из овощей	200	4,20	10,60	17,00	150,00	195
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>28,12</b>	<b>28,86</b>	<b>88,16</b>	<b>863,76</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1430</b>	<b>50,12</b>	<b>49,41</b>	<b>182,04</b>	<b>1496</b>	
Неделя 2	Гёфтели из говядины	100	9,5	15,3	11,4	251,00	388
День 1	Макаронные изделия	180	6,79	0,81	34,84	183,00	227
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,09</b>	<b>16,51</b>	<b>87,84</b>	<b>632,00</b>	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	232,83	63
	Гёфтели из говядины	100	9,50	15,30	11,40	251,00	388
	Макаронные изделия	180	6,79	0,81	34,84	183,00	227
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	<b>Итого</b>	<b>790</b>	<b>22,18</b>	<b>22,84</b>	<b>98,48</b>	<b>864,83</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1320</b>	<b>42,27</b>	<b>39,35</b>	<b>186,32</b>	<b>1496,83</b>	
Неделя 2	Котлета рыбная	100	12,69	3,87	5,31	111,04	348
День 2	Пюре картофельное	180	3,78	7,27	27,95	192,56	241
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	300
	Фрукты свежие	100	0,50	0,00	27,00	110,00	
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>20,89</b>	<b>11,54</b>	<b>97,86</b>	<b>591,60</b>	
обед	Свекольник со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,50	352,16	43
	Котлета рыбная	100	12,69	3,87	5,31	111,04	348
	Пюре картофельное	180	4,20	8,08	31,06	213,96	241
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Компот из с/ф	200	0,50	0,00	27,00	110,00	508
	<b>Итого</b>	<b>800</b>	<b>23,12</b>	<b>18,69</b>	<b>96,47</b>	<b>905,16</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1420</b>	<b>44,01</b>	<b>30,23</b>	<b>194,33</b>	<b>1496,76</b>	
Неделя 2	Кура в соусе	100	11,33	11,33	3,42	230,50	210
День 3	Рис отварной	180	3,69	6,07	33,81	204,60	414
завтрак	Хлеб пшеничный	50	1,90	0,20	11,30	59,00	108
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	300

	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>17,04</b>	<b>17,60</b>	<b>63,53</b>	<b>554,10</b>	
обед	Рассольник домашний	250/10	6,28	14,12	40,47	288,00	41
	Кура в соусе	100	10,19	10,19	3,97	230,50	210
	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	414
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	300
	<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>24,81</b>	<b>31,99</b>	<b>122,61</b>	<b>942,02</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1280</b>	<b>41,85</b>	<b>49,59</b>	<b>186,14</b>	<b>1496,12</b>	
Неделя 2	Голубец ленивый	100	7,49	7,64	5,63	200,05	178
День 4	Шоре картофельное	180	3,20	6,06	23,30	215,47	241
завтрак	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Колтот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	512
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>14,79</b>	<b>14,1</b>	<b>71,63</b>	<b>614,52</b>	
обед	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,31	7,74	15,43	267,59	51
	Голубец ленивый	70/30	6,56	6,69	4,93	200,05	178
	Шоре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	215,47	241
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Колтот из изюма	200	0,30	0,00	20,10	81,00	512
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>17,17</b>	<b>22,91</b>	<b>94,12</b>	<b>882,11</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1260</b>	<b>31,96</b>	<b>37,01</b>	<b>165,75</b>	<b>1496,63</b>	
Неделя 2	Расу из птицы	220	18,92	19,74	20,84	340,11	407
День 5	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
завтрак	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	Фрукты свежие	100	0,50	0,00	27,00	110,00	112
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>23,22</b>	<b>20,14</b>	<b>89,44</b>	<b>648,11</b>	
обед	Суп из овощей с фасолью	250	4,90	5,35	20,15	148,25	45
	Расу из птицы	220	17,35	18,11	19,11	311,78	407
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	108
	Напиток витаминный "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	80,00	42
	<b>Итого</b>	<b>720</b>	<b>26,05</b>	<b>23,86</b>	<b>80,86</b>	<b>658,03</b>	
Среднее значение за период:							

