

Муниципальное общеобразовательное учреждение Беломорского муниципального района  
«Машозерская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю  
Директор школы \_\_\_\_\_ Сазонова О.А.  
Приказ № 158 от 31.08.2021

Меню приготавливаемых блюд на 2021-2022 уч.год  
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша рисовая вязкая молочная	250	7,1	8	45	280	217 с.136
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	267 с.166
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,6	75 с.48
	Бутерброд с маслом	50	2,3	15,7	14,3	208	69 с.45
	Какао с молоком	200	2,3	2,9	14,5	94	462 с.284
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>21,4</b>	<b>37,1</b>	<b>74,1</b>	<b>716,6</b>	

<b>День 2</b>							
завтрак	Биточки рыбные	100	13	1,6	10	106	307 с.193
	Картофельное пюре	180	4,9	7,2	11,6	126	377 с.242
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459 с.283
	Салат из св. огурцов	100	0,9	6	6	68,3	14 с.16
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>21,55</b>	<b>15,6</b>	<b>58,15</b>	<b>443,3</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	Греча отварная	180	10,2	7,7	45,24	290,4	202 с.127
	Птица в соусе с томатом	100	8,4	11,1	2,2	147	367 с.235
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Компот из сушённых плодов	200	0,3	0,01	19,5	72	459 с.283
	Салат из свеж. помидоров	100	1	6,1	7	74	17 с.18
	<b>Итого</b>	<b>680</b>	<b>22,35</b>	<b>25,61</b>	<b>94,99</b>	<b>686,4</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	Рагу из птицы	200	21	18,9	15,9	319	376 с.241
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1	0,2	20,2	86	501 с.303
	Салат из св. огурцов	100	0,9	6	6	68,3	14 с.16
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>25,35</b>	<b>25,8</b>	<b>63,15</b>	<b>576,3</b>
<b>День 5</b>							
завтрак	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	375 с.240
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	21,1	46	486 с.296
	Салат из свеж. помидоров	100	1	6,1	7	74	17 с.18
		<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>15,85</b>	<b>15,1</b>	<b>73,95</b>	<b>446</b>
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							

завтрак	Каша «Дружба»	250	6,25	8	33,75	232,5	229 с.142
	Батон	50	3,7	1,4	25,7	131	576 с.347
	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0	71,6	75 с.48
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63	464 с.285
	Яйцо варёное	40	5,1	4,6	0,3	63	267 с.166
	Итого	<b>560</b>	<b>21,05</b>	<b>21,1</b>	<b>71,15</b>	<b>560,6</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	Салат из св. огурцов	100	0,9	6	6	68,3	17 с.18
	Картофельное пюре	180	4,9	7,2	11,6	126	377 с.242
	Котлета из птицы	100	20	18	10,7	284	77 с.49
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	459 с.283
	Итого	<b>630</b>	<b>28,55</b>	<b>32,6</b>	<b>58,85</b>	<b>621,3</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	Салат из свеж. помидоров	100	1	6,1	7	74	17 с.18
	Рис отварной	180	4,6	6,5	47	263	385 с.247
	Птица в соусе с томатом	100	8,4	11,1	2,2	147	367 с.235
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1	0,2	20,2	86	501 с.303
	Итого	<b>630</b>	<b>17,45</b>	<b>24,6</b>	<b>97,45</b>	<b>673</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	Салат из св. огурцов	100	0,9	6	6	68,3	17 с.18
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12	10	35,3	280	259 с.161
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347
	Компот из сушёных плодов	200	0,3	0,01	19,5	72	494 с.300
	Итого	<b>550</b>	<b>15,65</b>	<b>16,71</b>	<b>81,85</b>	<b>523,3</b>	
	<b>День 5</b>						
завтрак	Жаркое по-домашнему	200	18,9	13,3	35,8	307	328 с.208
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,7	21,05	103	574 с.347

	Компот из свежих плодов	200	0,1	0,1	21,1	46	486 с.296
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	21,8	44	82 с.51
	Итого	<b>550</b>	<b>21,75</b>	<b>14,4</b>	<b>99,75</b>	<b>525,2</b>	
	Среднее		<b>21</b>	<b>22,9</b>	<b>77,3</b>	<b>577,2</b>	
	Норма		<b>18-22,5</b>	<b>18,4-23</b>	<b>76,6-95,8</b>	<b>544-680</b>	