Утверждаю:

Директор МОУ АСОШ №1

Дергачева Т. Н.

Приказ № 55/12 от 01.09.2022

## Десятидневное меню питания обучающихся 5-11 классов (11 лет и старше) в МОУ АСОШ №1

Г. Андреаполь

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	за (г)	Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День №1							
Обед	Рассольник Ленинградский с крупой перловой на курином бульоне со сметаной	250	7,2	9,0	21,0	195,25	96
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	26,09	31,58	3,77	403,5	290
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/6	6,47	3,04	46,65	228,28	309
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	377
	Булочка с кунжутом	50	4,32	3,23	38,31	189,77	421
Итого за обед			48,89	47,59	153,14	1211,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	Энергетичес кая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
Неделя I День №2	•						
Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,41	14,33	172,25	87
	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100/50	11,9	26,26	17,78	355	279 II вариант
	Пюре картофельное	180	3,08	5,23	31,59	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,77	772
Итого за обед			33,24	43,94	162,23	1150,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	а (г)	Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День №3							
Обед	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75	102
	Котлеты, биточки	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180/10	11,04	7,59	49,65	311,25	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,6	343
	Пирожок печеный с повидлом	65	4,56	3,29	41,88	204,68	409
Итого за обед			43,99	37,0	232,09	1248,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	Энергетичес кая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
Неделя I День №4		-					
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,66	8,52	11,49	192,75	82
	Котлета рубленая из птицы	100	15,25	28,58	15,32	380,53	295
	Рис отварной с маслом сливочным	180/8	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Кисель фруктовый из концентрата промышленного производства	200	0,1	0	42,2	162,0	648
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,77	772
Итого за обед			36,39	47,49	179,54	1309,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	а (г)	Энергетичес кая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
Неделя I День №5							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,63	8,55	8,46	178,75	88
	Жаркое по-домашнему	260	18,73	16,99	31,8	348,43	259
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,0	699
	Булочка с маком	55	4,32	3,23	38,31	189,97	772
Итого за обед			35,46	29,49	130,98	943,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	а (г)	Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II День №1							
Обед	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне с фасолью	250	10,66	14,24	19,79	218,22	102
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	26,09	31,58	3,77	403,5	290
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180/10	11,04	7,59	49,65	311,25	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	23,90	139,0	429
Итого за обед			56,50	57,21	140,52	1267,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	а (г)	Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II День №2							
Обед	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с крупой перловой со сметаной	250	7,2	9,0	21,0	195,25	96
	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90/50	11,9	26,26	17,78	355	279 II вариант
	Пюре картофельное	180	3,08	5,23	31,59	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Пирожок печеный с повидлом	60	5,39	3,93	42,07	216,73	738
Итого за обед			32,91	45,23	172,66	1197,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	за (г)	Энергетичес кая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
Неделя II День №3							
Обед	Борщ с капустой с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,66	8,52	11,49	192,75	82
	Плов из птицы	180/80	19,79	24,04	52,01	491,71	291
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Булочка нарезная	50	4,32	3,23	31,32	163,59	772
Итого за обед			36,58	36,53	138,23	1043,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищ	евые веществ	за (г)	Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II День №4							
Обед	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75	102
	Котлеты, биточки	100	13,47	18,15	18,11	289,90	268
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,6	10,29	46,74	194,38	203
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,78	772
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,6	343
Итого за обед			39,31	39,64	181,98	1216,61	

Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	Энергетичес кая	№ рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы	- ценность (ккал)	
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	8,17	4,88	15,89	182,0	112
Котлеты или биточки рыбные	100	13,98	7,42	19,94	240,0	234
Пюре картофельное	180	3,68	5,23	31,59	164,7	312
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
Булочка с кунжутом	50	4,32	3,23	38,31	189,77	421
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,0	699
		34,93	21,48	158,14	1002,67	
	картофелем на курином бульоне  Котлеты или биточки рыбные Пюре картофельное  Хлеб ржано-пшеничный  Булочка с кунжутом	картофелем на курином бульоне  Котлеты или биточки рыбные  Пюре картофельное  Хлеб ржано-пшеничный  бо  Булочка с кунжутом  50	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне       250       8,17         Котлеты или биточки рыбные       100       13,98         Пюре картофельное       180       3,68         Хлеб ржано-пшеничный       60       4,68         Булочка с кунжутом       50       4,32         Напиток лимонный       200       0,1	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне       250       8,17       4,88         Котлеты или биточки рыбные       100       13,98       7,42         Пюре картофельное       180       3,68       5,23         Хлеб ржано-пшеничный       60       4,68       0,72         Булочка с кунжутом       50       4,32       3,23         Напиток лимонный       200       0,1       0	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне Котлеты или биточки рыбные Пюре картофельное 180 3,68 5,23 31,59 Хлеб ржано-пшеничный 60 4,68 0,72 28,21 Булочка с кунжутом 50 4,32 3,23 38,31 Напиток лимонный 200 0,1 0 24,2	Белки         Жиры         Углеводы         кая ценность (ккал)           Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне         250         8,17         4,88         15,89         182,0           Котлеты или биточки рыбные         100         13,98         7,42         19,94         240,0           Пюре картофельное         180         3,68         5,23         31,59         164,7           Хлеб ржано-пшеничный         60         4,68         0,72         28,21         133,2           Булочка с кунжутом         50         4,32         3,23         38,31         189,77           Напиток лимонный         200         0,1         0         24,2         93,0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	за (г)	Энергетичес кая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День №1							
Обед	Рассольник Ленинградский с крупой перловой на курином бульоне со сметаной	250	7,2	9,0	21,0	195,25	96
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	26,09	31,58	3,77	403,5	290
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/6	6,47	3,04	46,65	228,28	309
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	377
	Булочка с кунжутом	50	4,32	3,23	38,31	189,77	421
Итого за обед			48,89	47,59	153,14	1211,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	Энергетичес кая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
Неделя I День №2	•						
Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,41	14,33	172,25	87
	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100/50	11,9	26,26	17,78	355	279 II вариант
	Пюре картофельное	180	3,08	5,23	31,59	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,77	772
Итого за обед			33,24	43,94	162,23	1150,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	Энергетичес кая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
Неделя I День №3							
Обед	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75	102
	Котлеты, биточки	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180/10	11,04	7,59	49,65	311,25	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,6	343
	Пирожок печеный с повидлом	65	4,56	3,29	41,88	204,68	409
Итого за обед			43,99	37,0	232,09	1248,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда Пищевые вещества (г)				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
Неделя I День №4		-					
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,66	8,52	11,49	192,75	82
	Котлета рубленая из птицы	100	15,25	28,58	15,32	380,53	295
	Рис отварной с маслом сливочным	180/8	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Кисель фруктовый из концентрата промышленного производства	200	0,1	0	42,2	162,0	648
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,77	772
Итого за обед			36,39	47,49	179,54	1309,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	Энергетичес кая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
Неделя I День №5					•		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,63	8,55	8,46	178,75	88
	Жаркое по-домашнему	260	18,73	16,99	31,8	348,43	259
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,0	699
	Булочка с маком	55	4,32	3,23	38,31	189,97	772
Итого за обед			35,46	29,49	130,98	943,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	Энергетичес кая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
Неделя II День №1							
Обед	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне с фасолью	250	10,66	14,24	19,79	218,22	102
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	26,09	31,58	3,77	403,5	290
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180/10	11,04	7,59	49,65	311,25	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	23,90	139,0	429
Итого за обед			56,50	57,21	140,52	1267,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищ	евые веществ	Энергетичес кая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
Неделя II День №2							
Обед	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с крупой перловой со сметаной	250	7,2	9,0	21,0	195,25	96
	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90/50	11,9	26,26	17,78	355	279 II вариант
	Пюре картофельное	180	3,08	5,23	31,59	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Пирожок печеный с повидлом	60	5,39	3,93	42,07	216,73	738
Итого за обед			32,91	45,23	172,66	1197,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пище	евые веществ	Энергетичес кая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	- ценность (ккал)	
Неделя II День №3							
Обед	Борщ с капустой с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,66	8,52	11,49	192,75	82
	Плов из птицы	180/80	19,79	24,04	52,01	491,71	291
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Булочка нарезная	50	4,32	3,23	31,32	163,59	772
Итого за обед			36,58	36,53	138,23	1043,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищ	евые веществ	Энергетичес кая	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	
Неделя II День №4							
Обед	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75	102
	Котлеты, биточки	100	13,47	18,15	18,11	289,90	268
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,6	10,29	46,74	194,38	203
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,78	772
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,6	343
Итого за обед			39,31	39,64	181,98	1216,61	

Наименование блюда	Вес блюда Пищевые вещества (г)				Энергетичес кая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	· ·	
Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	8,17	4,88	15,89	182,0	112
Котлеты или биточки рыбные	100	13,98	7,42	19,94	240,0	234
Пюре картофельное	180	3,68	5,23	31,59	164,7	312
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
Булочка с кунжутом	50	4,32	3,23	38,31	189,77	421
Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,0	699
		34,93	21,48	158,14	1002,67	
	картофелем на курином бульоне  Котлеты или биточки рыбные Пюре картофельное  Хлеб ржано-пшеничный  Булочка с кунжутом	картофелем на курином бульоне  Котлеты или биточки рыбные  Пюре картофельное  Хлеб ржано-пшеничный  бо  Булочка с кунжутом  50	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне       250       8,17         Котлеты или биточки рыбные       100       13,98         Пюре картофельное       180       3,68         Хлеб ржано-пшеничный       60       4,68         Булочка с кунжутом       50       4,32         Напиток лимонный       200       0,1	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне       250       8,17       4,88         Котлеты или биточки рыбные       100       13,98       7,42         Пюре картофельное       180       3,68       5,23         Хлеб ржано-пшеничный       60       4,68       0,72         Булочка с кунжутом       50       4,32       3,23         Напиток лимонный       200       0,1       0	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне Котлеты или биточки рыбные Пюре картофельное 180 3,68 5,23 31,59 Хлеб ржано-пшеничный 60 4,68 0,72 28,21 Булочка с кунжутом 50 4,32 3,23 38,31 Напиток лимонный 200 0,1 0 24,2	Белки         Жиры         Углеводы         ценность (ккал)           Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне         250         8,17         4,88         15,89         182,0           Котлеты или биточки рыбные         100         13,98         7,42         19,94         240,0           Пюре картофельное         180         3,68         5,23         31,59         164,7           Хлеб ржано-пшеничный         60         4,68         0,72         28,21         133,2           Булочка с кунжутом         50         4,32         3,23         38,31         189,77           Напиток лимонный         200         0,1         0         24,2         93,0