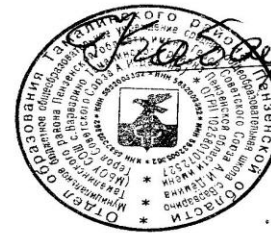


«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района
Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И.Дёмина



Ф.В.Кабалина

Перспективное меню для учащихся 11-18 лет
МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского
Союза А.И.Дёмина
2022-2023 учебный год

2022г

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
1 день											
Завтрак											
Каша молочная манная жидкая	390	200	5,2	3,0	23,6	140	144	0,4	0,06	0,16	0,14
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
						706,3					
Обед											
Суп картофельный с бобовыми с птицей	102	250/30	7,8	3,0	26,7	156	57	2,4	0,3	0,09	14,1
Гуляш из говядины	260	50/50	14,6	16,4	2,6	218	12	2,25	0,05	0,12	0,7
Макаронные изделия отварные	203	200	7,2	5,6	39,4	254	14	1,0	0,08	0,02	-
Салат из белокочанной капусты	43	100	2,1	5,1	11,0	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Компот из свежемороженых плодов	859	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0,8	0,02	-	-
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Кондитерское изделие (печенье)		25	1,26	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	-
						1144					
За день						1850,3					
Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
2 день											

Завтрак											
Каша молочная пшеничная жидкая	94	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	0,12	0,18	1,4
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
						726,3					
Обед											
Щи из свежей капусты, картофелем и с мясом курицы	88	250/30	3,6	3,0	11,1	95	63	0,6	0,09	0,06	25,8
Плов с птицей	291	100/50	45,2	36,8	23,5	645	58	3,5	0,1	0,25	3,5
Салат из свеклы	33	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	1,33	0,02	-	9,5
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Кондитерское изделие (печенье)		25	1,26	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	-
						1194,9					
Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
3 день											
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	6,2	5,4	20,0	158	184	0,4	0,08	0,22	1,0
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-

сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
						724,3					
Обед											
Суп картофельный	200	250/30	1,87	2,26	13,31	91	20,68	0,94	0,11	-	9,6
Каша гречневая рассыпчатая	679	200	11,4	8,0	50,4	344	28	6,0	0,28	0,14	-
Котлета из говядины	608	60	13,2	13,1	16,6	244	22	2,3	0,09	0,1	1,0
Икра морковная	126	100	1,6	6,3	5,3	99	29	0,8	0,05	0,04	3,2
Компот из сухофруктов	859	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0,8	0,02	-	-
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Кондитерское изделие		25	1,26	0,3	8,1	70	4	0,3	0,024	0,06	-
						1172					
За день						1896,3					
Наименование блюда	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
4 день											
Завтрак											
Каша молочная рисовая жидкая	94	200	5,0	3,0	27,8	158	138	0,4	0,06	0,18	0,14
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
						724,3					
Обед											

Суп картофельный с бобовыми с птицей	102	250/30	7,8	3,0	26,7	170	57	2,4	0,3	0,09	14,1
Картофельное пюре	312	200	4,4	6,2	15,6	180	84	1,2	0,18	0,16	6,2
Рыба тушеная	229	65	7,8	3,06	3,04	84	31,26	0,68	0,04	0,03	2,98
Винегрет	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	0,82	0,04	0,11	9,63
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Кондитерское изделие		25				83					
						920,1					
Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
5 день											
Завтрак											
Каша молочная пшеничная жидкая	94	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	0,12	0,18	1,4
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
						724,3					
Обед											
Рассольник ленинградский мясом курицы	96	250/30	3,6	3,3	24,3	145	42	0,9	0,12	0,09	9,0
Птица отварная	243	65	11,0	23,9	0,4	261	35	1,8	0,19	0,15	0
Макаронные изделия отварные	203	200	7,2	5,6	39,4	254	14	1,0	0,08	0,02	-

Салат из белокочанной капусты	43	100	2,1	5,1	11,0	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Компот	859	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0,8	0,02	-	-
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Кондитерское изделие		25	1,26	0,3	8,1	83	4	0,3	0,024	0,06	-
						1085					
За день						1809,3					
Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
6 день											
Завтрак											
Каша молочная манная жидкая	390	200	5,2	3,0	23,6	140	144	0,4	0,06	0,16	0,14
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
						724,3					
Обед											
Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы	82	250/30	3,6	3,0	11,4	118	63	0,9	0,06	0,09	12,0
Плов с птицей	291	100/50	45,2	36,8	23,5	645	58	3,5	0,1	0,25	3,5
Салат из свеклы	126	100	1,4	6,3	5,6	98	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Кисель		200	-	-	13,8	64	2	-	-	-	0,2
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Кондитерское изделие		25	1,26	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	-
						1222					

За день						1946,3					
---------	--	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
7 день											
Завтрак											
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	173	200	5,6	4,0	21,4	144	150	1,0	0,12	0,18	1,4
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
						710,3					
Обед											
Суп с макаронными изделиями с птицей	103	250/30	4,8	3,6	20,1	138	39	0,3	0,06	0,03	1,2
Гуляш из говядины	260	50/50	14,6	16,4	2,6	218	12	2,25	0,05	0,12	0,7
Каша гречневая рассыпчатая	679	200	11,4	8,0	50,4	344	28	6,0	0,28	0,14	-
Салат из моркови с яблоками	38	100	1,08	0,18	8,62	99	24,28	1,08	0,05	-	6,25
Компот из свежемороженых плодов	859	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0,8	0,02	-	-
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Кондитерское изделие (вафли)		25	1,26	1,44	16,6	83	8	0,35	0,4	0,02	-
						1206					
За день						1916,3					
Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C

8 день											
Завтрак											
Каша молочная из риса и пшена «Дружба»	175	200	5,79	10,64	31,88	160	12,7	0,77	0,09	0,127	0,9
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
						726.3					
Обед											
Рассольник ленинградский мясом курицы	96	250/30	3,6	3,3	24,3	145	42	0,9	0,12	0,09	9,0
Каша гороховая	199	200	9,09	4,57	23,35	190	63,14	3,13	0,33	0,07	-
Тефтели	243	65	11,0	23,9	0,4	261	35	1,8	0,19	0,15	0
Винегрет	67	100	1,4	10,04	7,29	125,1	31,23	0,82	0,04	0,11	9,63
Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,06	0	24,76	110	6,4	0,18	0,01	-	1,08
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Кондитерское изделие (вафли)		25	1,26	1,44	16,6	107	8,7	0,63	0,02	0,015	-
						1101					
За день						1827.3					
Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
9 день											
Завтрак											

Каша молочная манная жидкая	390	200	5,2	3,0	23,6	140	144	0,4	0,06	0,16	0,14
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
						706,3					

Обед

Щи из свежей капусты, картофелем и с мясом курицы	88	250/30	3,6	3,0	11,1	95	63	0,6	0,09	0,06	25,8
Птица отварная	637	50	22,2	16,6	0,2	258	30	1,6	0,04	0,13	1,4
Каша гречневая рассыпчатая	679	200	11,4	8,0	50,4	344	28	6,0	0,28	0,14	-
Салат из свеклы	33	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	1,33	0,02	-	9,5
Компот из свежемороженых плодов	859	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0,8	0,02	-	-
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Кондитерское изделие (печенье)		25	1,26	1,44	16,6	83	8	0,35	0,4	0,02	-
						1197,9					

За день						1904,2					
---------	--	--	--	--	--	---------------	--	--	--	--	--

Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C

10 день

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями	93	200	6,2	5,4	20,0	158	184	0,4	0,08	0,22	1,0
--------------------------------------	----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	------	-----

Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
						724,3					
Обед											
Суп перловый с птицей	101	250/30	1,97	2,71	12,11	98	0,88	22,7	0,09	0,055	8,25
Рагу овощное с мясом	289	150	4,4	9,6	19,6	308	70	2,0	0,16	0,14	44,0
Салат из белокочанной капусты	43	100	2,1	5,1	11,0	101	59	0,8	0,04	0,06	51,4
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Кондитерское изделие		25	5,7	6,3	41,3	83	27	1,4	0,06	0,08	0,9
						868					
За день						1592,3					
Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины		
							Ca	Fe	B1	B2	C
11 день											
Завтрак											
Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	173	200	5,6	4,0	21,4	144	150	1,0	0,12	0,18	1,4
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-

						710,3						
Обед												
Суп с рыбными консервами	204	250/10	8,45	8,28	13,13	180,78	31,7	1,26	0,11	0,13	6,88	
Гуляш из говядины		50/50	14,6	16,4	2,6	218	12	2,25	0,05	0,12	0,7	
Макаронные изделия отварные		200	7,2	5,6	39,4	254	14	1,0	0,08	0,02	-	
Салат из моркови	126	100	1,6	6,3	5,3	99	29	0,8	0,05	0,04	3,2	
Компот из свежемороженных плодов	859	200	0,2	0,2	22,3	110	12	0,8	0,02	-	-	
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-	
Кондитерское изделие (пряник)		25	1,26	0,3	8,1	83	4	0,3	0,024	0,06	-	
						1145,78						
За день						1856,08						
Наименование блюд	№ рецепта	Выход в граммах	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минеральные вещества		Витамины			
							Ca	Fe	B1	B2	C	
12 день												
Завтрак												
Каша молочная пшеничная жидкая	94	200	6,2	3,6	25,8	160	144	1,0	0,12	0,18	1,4	
сыр	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	
Масло сливочное (порц.)	1	10	0,12	16,5	0,18	149,6	2,4	0,04	-	-	-	
Батон		30	8,1	1,2	28,17	203,1	19	1,2	0,11	0,03	-	
Чай с сахаром	943	200	-	-	16,0	64	2	0,4	-	-	-	
						726,3						
Обед												

Борщ с капустой и картофелем с мясом курицы	82	250/30	3,6	3,0	11,4	118	63	0,9	0,06	0,09	12,0
Плов с птицей	291	100/50	45,2	36,8	23,5	645	58	3,5	0,1	0,25	3,5
Салат из свеклы	126	100	1,4	6,3	5,6	98	35	1,2	0,03	0,04	3,6
Кисель		200	-	-	13,8	64	2	-	-	-	0,2
Хлеб ржаной		70	4,7	0,7	49,8	214	18	2,9	0,09	0,08	-
Кондитерское изделие (печенье)		25	1,26	1,44	16,6	83	8,7	0,63	0,02	0,015	-
						1222					