

УТВЕРЖДАЮ

**Директор МБОУ Ухоловской средней
школы Рязанской области**

Н.И. Шмаева

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
МБОУ УХОЛОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Неделя первая: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Обед</i>	Салат из морской капусты	40	8.12	4.66	0.9	515	ПР
	Суп вермишелевый с мясом птицы	300/75	27.9	21.1	34.1	453	112
	Рис отварной с маслом слив.	230/10	3.65	5.37	36.68	209.7	304
	Мясо птицы тушеное с овощами	90	24.7	19.1	11.5	319	289
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	80	ПР
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	17,9	110	349
	Печенье сахарное	60	2,96	1,16	20,56	100	ПР
<i>Итого</i>			70,57	51,88	138,96	1786,7	

Неделя первая: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Обед</i>	Салат из свежих овощей с растительным маслом	60/3	1	1.3	6.5	39	71
	Суп картофельный с мясом птицы	300/75	5.8	11.4	22.3	217	99
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	250/10	14	8.7	59.9	372	302
	Котлета домашняя	80	10.8	8.75	87	157.5	ТК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	80,0	ПР
	Чай с сахаром	200	0.1	0,03	9.9	35	376
	Печенье сахарное	40	2,96	1,16	20,56	100	ПР
Итого			36.9	31.75	223.48	1000.5	

Неделя первая: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови по-корейски	50	1.3	0.08	10.5	45	ПР
	Суп рисовый с мясом птицы	300/75	27.9	21.1	34	459	105
	Рожки отварные с маслом сливочным	230/10	8.4	6.4	51	301	309
	Сарделька отварная	80	10.1	21.3	0.86	234	243
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	17,32	80	ПР
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	376
	Сухари	40	2.96	1.6	20.56	100	ПР
Итого			53	50.95	144.14	1254	

Неделя первая: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	50/3	1	5	6.7	76	10
	Борщ из свежей капусты с мясом птицы	300/75	22.5	28	27.8	484	82
	Плов с мясом птицы	250/90	50.8	60.8	52	962	ТК
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	17.32	80	ПР
	Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35	376
	Пряник сливочный	60	4.4	2.9	77.1	333	ПР
Итого			81.04	97.17	190.82	1970	

Неделя первая: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Икра кабачковая, свежий помидор	60	-	-	-	-	
	Щи из свежей капусты с мясом птицы	300/75	26.8	25.1	22.6	431	88
	Рожки отварные с маслом сливочным	230/5	8.4	6.4	51	301	309
	Мясо птицы тушеное с овощами	90	24.7	19.1	11.5	319	289
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	80	ПР
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	17.9	110	349
	Печенье сахарное	60	2.96	1.16	20.56	100	ПР
Итого			66,1	52,25	140,88	13,41	

Неделя вторая: Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Обед</i>	Салат из фасоли, свежий огурец	60	4	17	50	310	ПР
	Суп гороховый с мясом птицы	300/75	34.3	24.4	49.7	551	102
	Картофельное пюре с маслом сливочным	230/10	4.7	8.1	29.9	219	312
	Котлета рыбная	70	36	17.4	2.6	311	ТК
	Хлеб ржаной	40	2.24	0,44	17.32	80	ПР
	Компот из сухофруктов	200	1	0.05	17.9	110	349
	Печенье сахарное	40	2.96	1.16	20.56	100	ПР
<i>Итого</i>			85.2	68.55	187.98	1681	

Неделя вторая: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежий овощей с растительным маслом	100/3	1.3	2.3	7.3	55	71
	Суп рисовый с мясом птицы	300/75	27.9	21.1	34	459	105
	Рожки отварные с маслом сливочным	230/5	8.4	6.4	51	301	309
	Сарделька отварная	80	10.1	21.3	0.86	234	243
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	80	ПР
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	17,9	110	349
	Вафли	60	8.2	10.8	53.1	425	ПР
Итого			59.14	62.39	181.48	1664	

Неделя вторая: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	50/5	1	5	6,7	76	10
	Рассольник с мясом птицы	300/75	2.6	6.4	18.5	144	56
	Рис отварной с маслом сливочным	230/5	3.65	5.37	36.68	209.7	304
	Котлета домашняя	80	10,8	8.75	87	157.5	ТК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	80	ПР
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	376
	Пряник сливочный	40	3.2	2.5	68.2	294	ПР
Итого			23.59	28.49	244.3	996.2	

Неделя вторая: Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из моркови по-корейски, свежий огурец	50/50	1.3	0.08	10.5	45	ПР
	Суп гороховый с мясом птицы	300/75	34.3	24.4	49.7	551	102
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	250/10	14	8.7	59.9	372	302
	Сосиска отварная	70	10.1	21.3	0.86	234	243
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	80	ПР
	Чай с сахаром	200	0.1	0,03	9.9	35	376
	Сухари	60	3.54	2.8	25.7	120	ПР
Итого			65.58	57.75	173.88	1437	

Неделя вторая: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Салат из свежей капусты с луком, морковью и с растительным маслом	50/3	2	6.78	5.22	44.44	45
	Суп вермишелевый с мясом птицы	300/75	27.9	21.1	34.1	453	112
	Картофельное пюре с маслом сливочным	230/5	4.7	8.1	29.9	219	312
	Котлета домашняя	80	10.8	8.75	87	157.5	ТК
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	80	ПР
	Компот из сухофруктов	200	1	0,05	17.9	110	249
	Печенье сахарное	40	2.96	1.16	20.56	100	ПР
Итого			51.6	46.38	212	1163.94	
Среднее по значению за период			59.3	54.7	184	1429.4	

