

Утверждаю: **Меню приготавливаемых блюд**  
 Директор МКОУ "Батуринская СОШ им.М.И.Важенина"  
 Яговитина О.А. *Р.В.С.* *01.09.2023г.*

*Возрастная категория: 12-14 лет*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>	<b>630</b>	<b>42</b>	<b>34</b>	<b>123</b>	<b>966</b>	
ОБЕД		630	42	34	123	966	
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Салат из свеклы с сыром	100	3,40	8,20	8,02	119,52	32/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Котлеты из мяса	100	15,84	20,62	16,71	315,81	339/1
	Пюре из гороха с маслом	180	18,10	4,47	43,63	287,12	389/1
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>	<b>630</b>	<b>26</b>	<b>33</b>	<b>84</b>	<b>739</b>	
ОБЕД		630	26	33	84	739	

	Салат из моркови и яблок	100	0,94	6,05	7,42	87,90	22/1
	Зразы мясные	100	16,57	19,87	12,62	295,47	456/3
	Пюре картофельное	180	3,80	6,36	25,21	173,35	377/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		10,00	41,82	495/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>	<b>630</b>	<b>26</b>	<b>15</b>	<b>75</b>	<b>535</b>	
ОБЕД		630	26	15	75	535	
	Салат витаминный	100	1,29	5,07	6,10	75,14	2/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	280	19,26	7,50	32,09	272,73	250/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	<b>630</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>108</b>	<b>819</b>	
ОБЕД		630	30	30	108	819	
	Салат картофельный	100	1,86	6,34	14,58	122,91	38/1
	Плов из отварной птицы	280	22,03	20,54	54,11	489,38	375/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1

	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>	<b>630</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>99</b>	<b>737</b>	
ОБЕД		630	29	25	99	737	
	Салат из свеклы отварной	100	1,44	6,09	8,45	94,37	26/1
	Печень говяжья по-строгановски	100	14,14	11,22	8,16	190,13	356/1
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,10	43,13	245,59	256/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 6</b>	<b>630</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>78</b>	<b>558</b>	
ОБЕД		630	26	16	78	558	
	Салат из капусты белокочанной	100	1,54	6,08	9,32	98,19	1/1
	Рыба, запеченная с картофелем по-русс	280	19,25	7,49	32,02	272,33	250/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>	<b>650</b>	<b>38</b>	<b>27</b>	<b>98</b>	<b>790</b>	
ОБЕД		650	38	27	98	790	
	Салат картофельный с огурцами солень	100	1,65	6,27	11,91	110,66	43/1
	Бефстроганов из отварного мяса	120	21,64	11,97	7,05	222,51	326/1
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,42	7,02	46,94	292,56	202/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	12,36	69,64	460/1
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>	<b>650</b>	<b>25</b>	<b>18</b>	<b>93</b>	<b>637</b>	
ОБЕД		650	25	18	93	637	
	Рыба тушеная с овощами	120	16,15	4,92	6,93	136,62	152/1
	Пюре картофельное	180	3,80	6,36	25,21	173,35	377/1
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	125,80	/0
	Хлеб пшеничный вит (обед)	30	2,28	0,27	14,73	70,46	2/1
	Хлеб ржано-пшеничный вит (обед)	20	1,54	0,28	9,68	47,40	1/1
	Салат из капусты белокочанной с яблок	100	1,11	6,04	6,07	83,17	3/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>	<b>650</b>	<b>38</b>	<b>29</b>	<b>94</b>	<b>791</b>	
ОБЕД		650	38	29	94	791	
	Салат из моркови и яблок	100	0,94	6,05	7,42	87,90	22/1
	Гуляш	120	24,40	15,20	4,01	250,53	327/1
	Макаронные изделия отварные	180	6,80	5,10	43,13	245,59	256/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,35	2,24	14,81	88,80	465/1

