

СОГЛАСОВАНО

ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Хабаровском крае»

«_____» _____ 2022-2023

УТВЕРЖДАЮ

И. о. директора МБОУ ООШ № 14

_____ М.Ю. Кирченко

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Горячего питания МБОУ ООШ №14 с. Чекунда
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Возрастная категория: 12 лет и старше
(обед)

2022-2023

День: 1 Понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет до и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
379	Суп- лапша на курином бульоне	250	2.48	3.91	14.64	102.51
252	Гречка отварная рассыпчатая	200	10.12	8.55	48.72	320.12
395	Сосиски .(колбаса) отварные	100	10,40	12.5	21,20	224,00
833	Соус основной	50	0.38	1.12	3.04	23.67
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141.0
	Витаминизация					
	Всего		28.14	26.56	130.72	867.30

День: 2 Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,50
291	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471
50	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80
14	Масло сливочное порциями	20	0,00	16,40	0,20	150,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141.0
	Витаминизация					
	Всего		37.65	49.06	104.35	1017.30

День: 3 Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
168	Суп рыбный из консервов	250	9,67	5,49	12,77	142,58
391	Котлета мясная	100	17,96	22,76	14,37	334,08
441	Пюре картофельное	200	4,10	8,48	18,79	193,72
833	Соус основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0
	Витаминизация					
	Всего		36.71	38.33	103.25	929.25

День: 4 Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25
293	Птица запеченная	100	22,06	18,23	5,88	276,25
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	9,00	64,31	193,2
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0
	Витаминизация					
	Всего		43.06	36.36	135.66	867.9

День: 5 Пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,50
259	Жаркое по-домашнему	230	21,29	23,78	21,79	387,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
14	Масло сливочное порциями	20	0,00	16,40	0,20	150,00
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0
	Витаминизация					
	Всего		27.86	29.17	77.43	687.2

День: 1 Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
168	Суп рыбный из консервов	250	9,67	5,49	12,77	142,58
395	Сосиски(колбаса) отварные	100	10,40	12,5	21,20	224,00
252	Гречка отварная рассыпчатая	200	10,12	8,55	48,72	320,12
833	Соус основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67
382	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25,0	144,0
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0
	Витаминизация					
	Всего		35.33	28.14	128.85	907.37

День: 2 Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,50
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221
291	Макаронные изделия отварные	200	7,54	9,00	64,31	193,2
833	Соус основной	50	0,38	1,12	3,04	23,67
15	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,80
14	Масло сливочное порциями	20	0,00	16,40	0,20	150,00
379	Чай	200	3,17	2,68	15,9	100,6
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0
	Всего		36.65	57.28	128.38	1004.77

День: 3 Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокачанной. капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
379	Суп- лапша на курином бульоне	250	2,48	3,91	14,64	102,51
229	Рыба тушеная в том соусе с овощами	150	13,87	7,85	6,53	150,00
441	Пюре картофельное	200	4,10	8,48	18,79	193,72
349	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,0
	Витаминизация					
	Всего		26.46	25.8	103.26	768.83

День: 4 Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
160	Суп картофельный с клецками	250	3,05	4,45	14,15	118,13
291	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471
50	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141.0
434	Яблоко	100	0.32	0	8.4	38
	Витаминизация					
	Всего		35.37	26.3	114.18	848.13

День: 5 Пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	12,52	102,50
391	Котлета мясная	100	17.96	22.76	14.37	334.08
291	Макаронные изделия отварные	200	7.54	9,00	64,31	193,2
833	Соус основной	50	0.38	1.12	3.04	23.67
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,6	56
122	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141.0
	Витаминизация					
	Всего		32.45	38.27	137.36	850.45
	Итого		339.68	355.27	1163.44	8748.50
	Среднее значение		34.0	35.5	116.3	874.8
	Соотношение		1	1	3.4	
	Норма 35%		31.5	32.2	126	919.8
	Суточная норма		90	92	360	2628