

Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация
« Заводская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:

Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по РБ
В Иволгинском, Тарбагатайском
районе
Н.А. Хандархаев

Утверждаю:

Директор школы
У.П. Черниговская

21-дневное меню.

2023 год

1 ДЕНЬ

Приём пищи.	Наименование блюда.	Масса порции в граммах.	Пищевые вещества.			Энергическая ценность(ккал).
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша кукурузная	0,200	1,5	0,1	28,96	156
	Хлеб	0,040	8,1	1,2	-	103
	С маслом	0,010	0,5	82,5	0,8	743
	С сыром	0,020	24,7	31,2	-	0,580
	Чай с молоком.	0,200	3,12	3,24	17,7	109,2
12.00	Рассольник с тушёнкой.	0,250	1,69	0,95	6,12	118,4
	Лапша с	0,100	4,79	4,59	30,62	188
	котлетой	0,100	10,1	31,6	-	339
	в том.соусе.	0,050	1,25	-	20,8	49
	Хлеб.	0,060	8,1	1,2	-	103
	Чай с сахаром.	0,200	12,00	3,06	13	49,28
14.30	Яблоко	0,200	6,9	35,7	49,5	315
	Итого:					2 273,46

2 день.

Приём пищи.	Наименование блюда.	Масса порции в граммах.	Пищевые вещества.			Энергетическая ценность(ккал).
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша манная	0,200	5,69	6,9	28,96	321
	Хлеб	0,040	8,1	1,2	-	103
	С маслом	0,060	0,5	82,5	0,8	743
	С сыром	0,020	24,7	31,2	-	0,580
	Какао.	0,200	3,12	3,24	17,7	109,2
12.00	Суп рисовый с сайрой.	0,250	25	1,2	-	98
	Перловка с	0,100	3,1	0,4	0,5	106
	тефтелей	0,100	10,1	31,6	-	331
	в томат.соусе.	0,050	1,25	-	20,8	49
	Хлеб	0,060	8,1	1,2	-	103
	Огурец	0,100	0,8	-	3	15
	Чай с сахаром	0,200	12	3,06	13	49,28
14.30	Банан	0,200	0,5	15	76,8	106,7
	ИТОГО:					2134,76

3 день

Приём пищи	Наименование блюда.	Масса порции в граммах	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Суп молочный с вермишелью.	0,250	3,3	4,5	10,32	93,52
	Хлеб с маслом	0,040	8,1	1,2	-	103
	Чай с молоком	0,010	0,5	82,5	0,8	743
	Чай с молоком	0,200	3,12	3,24	17,7	109,2
12.00	Щи с тушённой	0,250	1,69	0,95	6,12	92,25
	Голубцы в томатном соусе.	0,150	7,6	3,8	5,8	93
	Хлеб	0,050	1,25	-	20,8	49
	Хлеб	0,060	7,4	2,9	51,4	103
	Кисель	0,200				
14.30	Сок	0,200	1	2	97	99
	ИТОГО					1484,97

4 день.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша рисовая	0,200	7,0	1,0	1,1	78
	Хлеб с маслом	0,040	8,1	1,2	-	103
	С сыром	0,020	24,7	31,2	-	0,580
	Чай с молоком	0,200	3,12	3,24	17,7	109,2
	Печенье	0,050				
12.00	Борщ с тушённой	0,250	4,85	2,17	8,77	193,2
	Позы.	0,150	11,2	18,7	14,5	271
	Хлеб	0,060	8,1	1,2	-	103
	Огурец	0,100	0,8	-	3	15
	Чай с сахаром	0,200	12,00	3,06	13	49,28
14.30	Яблоко	0,200	6,9	35,7	49,5	315
	ИТОГО:					2083,26

5 день.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша рисовая	0,200	7.0	1.0	1.1	78
	Хлеб с	0,040	8.1	1.2	-	103
	маслом	0,010	0,5	82,5	0,8	74,8
	Чай с молоком	0,200	3.12	3.24	17.7	109.2
12.00	Щи с тушенкой	0,250	1.69	0.95	6,12	118,40
	Котлета	0,100	15,88	17,7	30,62	272,15
	перловка	0,100	3,1	0,4	0,5	332
	В томатном соусе	0,050	1.25	-	20.8	49
	Хлеб	0,060	8.1	1.2	-	103
	Чай с сахаром	0,200	12	3,06	13	49,28
14.30	Апельсин	0,200	0,57	-	44,6	199
Итого						1487,83

6 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Суп молочный с рисом	0,250	13	0.3	3.5	105,3
	Хлеб					
	Чай с молоком	0,200	3.12	3.24	17.7	109.2
12.00	Пельмени	0,250	23.25	27.75	74.75	250,7
	Голубцы в	0.150	7.6	3.8	5.8	93
	Томатном соусе	0,050	1.25	-	20.8	49
	Хлеб	0,060	8.1	1.2	-	103
	Чай с сахаром	0,200	12.00	3,06	13	49,28
14.30	Яблоки	0,168	6,9	35,7	49,5	122
	Итого					881,48

7 день

Приём пищи	Наименовани е блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша манная	0,200	5.69	6.9	28.96	324
	Хлеб с	0,040	8.1	1.2	-	103
	маслом	0.010	0,5	82.5	0,8	74.8
	Чай с молоком	0.200	3.12	3.24	17.7	109.28
12.00	Борщ с тушенкой	0,250	4,85	2,17	8,77	198,22
	Лапша с	0,100	4,79	4,59	30,62	183
	тефтелькой	0,100	10,1	31,6		288
	В томатном соусе	0,050	1,25		20,8	49
	Хлеб	0,060	8,1	1,2		103
	Кисель	0,200	12	3,06	13	49,28
	ИТОГО:					1481,58

8 день.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша пшеничная	0.200	5.69	6,9	28,96	324
	Хлеб с маслом	0,040	8.1	1.2	-	103
	Чай с молоком	0.200	3.12	3.24	17.7	109.28
12.00	Пельмени	.0,250	23.25	27.75	74.75	250.7
	Позы	0,150	11.2	18.7	14.5	271
	Хлеб	0,060	8.1	1.2	-	103
	Чай с сахаром	0,200	1.04	-	26.96	107.4
	Печенье	0,074	0,5	0,68	25	220
	ИТОГО:					1562,68

8 день

Приём пищи.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша рисовая	0.200	7.44	8,07	35,28	243,90
	Хлеб с маслом	0,040	8.1	1.2	-	103
	Чай с молоком	0.200	3.12	3.24	17.7	109,28
12.00	Суп рисовый с сайрой	0.250	25	1,2		98
	Перловка с Сарделькой в Томатном соусе	0.100	3,1	0,4	0,5	332
	Хлеб	0,100	16,0	22,0	20,8	15,5
	Хлеб	0,050	1.25	-	20.8	49
	Хлеб	0,060	8.1	1.2	-	103
	Помидор	0.100	0.6	-	4.2	19
	Чай с сахаром	0,200	1,04		26,96	107,4
14.30	Груша	200	0,3	9	0,5	199
	ИТОГО:					1453,38

9 день.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша овсянная	0.200	7,44	8,07	35,28	243,92
	Хлеб с	0.040	8.1	1.2	-	103
	маслом	0,010	0.5	82.5	0.8	74.8
	Чай с молоком	0.200	3.12	3.24	17.7	109.28
12.00	Рассольник с тушёной	0.250	4.85	2.17	8.77	198.22
	Лапша с	0.100	15.88	17.17	14.16	188
	Тефтелей в	0.100	10.1	31.6	-	192
	Томатном соусе	0,050	1.25	-	20.8	49
	Хлеб	0.060	8.1	1.2	-	103
	Компот из сухофруктов	0.200	0,200	1,01		26,96
	Помидоры свежие	0,050	0,6		4,2	19
	ИТОГО:					1288,18

11 день.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша гречневая	0.200	7.44	8.07	35.28	243.92
	Хлеб с маслом	0.040	8.1	1.2	-	103
	С сыром	0.010	0.5	82.5	0.8	74.8
	Чай с молоком	0.020	24.7	31.2	-	76
	Чай с молоком	0.200	3.12	3.24	17.7	72.5
12.00	Суп щи с тушенкой	0.250	1,69	0,95	6,12	92,25
	Голубцы ленивые	0,150	7,6	3,8	5,8	93
	Томатном соусе	0,050	1.25	-	20.8	49
	Хлеб	0.060	8.1	1.2	-	103
	Огурцы свежие	0.050	0.6	-	4.2	19
14.30	Сок	1 шт	-	13,7	66,3	122
	ИТОГО:					1048,47

12 день.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Суп молочный с рисом	0.250	3.3	4.5	10.32	93.52
	Хлеб с маслом	0.040	8.1	1.2	-	103
	Чай с молоком	0.010	0.5	82.5	0.8	74.8
	Чай с молоком	0.200	3.12	3.24	17.7	109.2
12.00	Щи с тушёнкой	0.250	1.69	0.95	6.12	92.25
	Лапша с котлетой	0.100	4.79	4.59	30.62	188
	Томатном соусе	0.100	13,2	11	5,5	170
	Хлеб	0.050	1.25	-	20.8	49
	Хлеб	0.060	8.1	1.2	-	103
	Чай с сахаром	0.200	12.00	3.06	13	49.28
	Огурцы свежие	0.050	0.6	-	4.2	19
14.30	Яблоко	0,200	0,57	-	44,6	199
	ИТОГО:					1032,05

13 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша «Дружба»	0,200	3.16	5.09	13.17	228.12
	Хлеб с маслом	0,040	8.1	1.2	-	103
	Какао	0.200	3,8	3,9	14,2	106,5
12.00	Суп борщ с тушенкой	0,250	1,69	0,95	6,12	118,42
	Позы	0.150	11,2	18,7	14,5	271
	Помидоры	0,100	0,6	-	4,2	19
	Хлеб	0,060	8.1	1.2	-	103
	Чай с сахаром	0.200	12.00	3.06	13	49.28
14.30	Банан	0,200	0,5	15	76,8	106,7
	ИТОГО:					1538,52

14 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша кукурузная	0.200	1.5	0.1	1.1	156
	Хлеб с	0,040	8.1	1.2	-	103
	маслом	0,010	0.5	82.5	0.8	74.8
	Чай с молоком	0.200				
12.00	Рассольник с тушённой	0.250	1.69	0.95	6.12	92.25
	Гречка с	0.050	1.25	2,6	68	156
	Котлетой	0,100	15,88	17,7	14,16	170
	В томатном соусе	0,050	1,25		20,8	49
	Хлеб	0,060	8.1	1.2	-	103
	Огурцы	0.100	0.6	-	4.2	19
	Кисель	0.200			13	53
14.30	Груша	0,200	0,5	15	76,8	132
Итого						11108,05

15 день.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша пшённая	0.200	7.44	8.07	35.28	243.92
	Булочка	0.100	8	5.6	5.3	299
	Чай с молоком.	0.200	3.12	3.24	17.7	109.28
12.00	Солянка с тушённой	0.250	1.69	0.95	6.12	118.42
	Голубцы в	0,150	7,6	3,8	5,8	93
	В томатном соусе	0.050	1.25		20.8	49
	Хлеб	0.060	8.1	1.2		103
	Чай с сахаром	0.200	12,00	3,06	13	53
	Помидоры свежие	0,050	0,6		4,2	19
14.30	Сок	1 шт	-	13,7	66,3	122
	ИТОГО					1209,62

16 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша овсяная	0.200	7.44	8.07	35.28	246.9
	Хлеб с маслом	0,040 0,010	8.1 0.5	1.2 82.5		103 74.8
	Чай с молоком.	0.200	3.12	3.24	17.7	109.28
12.00	Борщ с тушёнкой	0.250	4.85	2.17	8.77	198.22
	Тефтели	0.100	10,1	31,6		192
	Лапшой	0,100	4,79	4,59	30,62	183
	Томатном соусе	0,050	1.25		20.8	49
	Хлеб	0,060	8.1	1.2		103
	Чай с сахаром	0.200	12.00	3.06	13	49.28
	Огурцы	0.100	0.6	-	4.2	19
14.30						
	Печенье	0.050	2,5	2,9	8	190
	ИТОГО:					1517,48

17 день.

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Суп молочный с вермишелью	0,250	3.3	4.5	10.32	93.52
	Хлеб с	0.040	8.1	1.2		103
	маслом	0.010	0.5	82.5	0.8	74.8
	Чай с молоком	0.200	3.12	3.24	17.7	109.28
	Печенье песочное	0.050			8	32
12.00	Щи с тушённой	0.250	1.69	0.95	6.12	92.25
	Позы	0.150	11.2	18.7	14.15	271
	Хлеб	0,060	7.4	2.9	51.4	103
	Чай с сахаром	0.200	12.00	3.06	13	49.28
	Помидоры свежие	0,050	0,6		4,2	19
14.30	Шоколад	1 шт	12	36		129
	ИТОГО:					1057,13

18 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша манная	0,200	5,69	6,9	28,96	321
	Хлеб с маслом	0,040	8.1	1.2	-	103
	Чай с молоком	0,010	0.5	82.5	0.8	743
	Чай с молоком	0,200	3.12	3.24	17.7	109.2
12.00	Рассольник с тушёнкой	0,250	1,69	0,95	6,12	92,25
	Гречка с Котлетой	0,050	1,25	-	20,8	49
	В томатном соусе	0,100	10,1	31,6		33
	Хлеб	0,050	1,25		20,8	49
	Хлеб	0,060	8.1	1.2	-	103
	Огурцы	0,100	0.6	-	4.2	19
	Кисель	0,200			13	53
14.30	Яблоко	0,200	0,57	-	44,6	199
	ИТОГО					1873,45

19 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша рисовая	0.200	5.69	6.9	28.96	78
	Хлеб с	0.040	8.1	1.2	-	103
	маслом	0,010	0,5	82,5	0,8	743
	Чай с молоком	0.200	3.12	3.24	17.7	109.2
12.00	Борщ с тушённой	0.250	1.69	0.95	6.12	118.4
	Позы	0,150	11,2	18,7	14,5	271
	хлеб	0.060	8.1	1.2	-	103
	Чай с сахаром	0,200	12	3,06	13	49,28
	Помидоры свежие	0,050	0,6		4,2	19
14.30	Сок	1 шт	-	13,7	13,7	122
	Итого					1715,88

20 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша «Дружба»	0.200	3.16	5.09	13.17	228.12
	Хлеб с	0.040	8.1	1.2	-	103
	маслом	0.010	0.5	82.5	0.8	74.8
	с сыром	0.020	24.7	31.2	-	76
	Чай с молоком	0.200	3.12	3.24	17.7	72.5
12.00	Солянка с тушёнкой	0.250	1.69	0.95	6.12	118.40
	Перловка с	0.100	3.1	0.4	0.5	106
	тефтелей	0.100	10.1	31.6	-	192
	в томатном соусе	0.0150	1.25	-	20.8	49
	хлеб	0.060	8.1	1.2	-	103
	помидор	0.100	0.6	-	4.2	19
	Чай с сахаром	0.200	12.00	3.06	13	49.28
14.30	Банан	0,200	0,5	15	76,8	106,7
	ИТОГО					1297,8

21 день

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
9.00	Каша пшённая	0.200	7.44	8.07	35.28	243.90
	Хлеб с	0.040	8.1	1.2	-	103
	маслом с	0.010	0.5	82.5	0.8	74
	сыром	0.020	24.7	31.2	-	76
	Чай с молоком	0.200	3.12	3.24	17.7	109.2
12.00	Борщ с тушённой	0.250	4.85	2.17	8.77	198.22
	Лапша с	0.100	4,79	4,59	30,62	188
	котлетой в	0.100	16	22	-	170
	томатном соусе	0.050	1.25	-	20.8	49
	хлеб	0.060	8.1	1.2	-	103
	помидор	0.100	0.6	-	4.2	19
	Чай с сахаром	0.200	12.00	3.06	13	49.28
14.30	Апельсин	0,200	0,9	-	13,7	122
	ИТОГО					1382,6