

Утверждаю

Директор МОУ АСОШ № 2:

А.Ю. Чистовский



**Десятидневное меню  
питания обучающихся (12 лет и старше)  
в МОУ АСОШ № 2**

г. Андреаполь

**Меню 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом и с курицей	250	9.88	7.25	24.05	201.75	102
	Птица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100/50	26.09	31.58	3.77	403.5	290
	Макаронные изделия отварные	180	6.47	3.04	46.65	228.28	202
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	376
	Булочка с сахаром	55	4.32	3.23	38.31	189.77	421
<b>Итого за обед</b>			<b>51.54</b>	<b>45.82</b>	<b>155.99</b>	<b>1216.50</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисовой крупой и с курицей	250	6.8	4.63	21.13	154.25	101
	Котлеты из свинины	100	13.47	18.15	18.11	289.9	268
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	180/10	8.01	11.27	59.74	371.98	171
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с лимоном	200/15/7	0.2	0	16	65	377
	Пирожки с повидлом печеные	65	4.56	3.29	41.88	204.63	409
<b>Итого за обед</b>			<b>37.72</b>	<b>38.06</b>	<b>185.07</b>	<b>1218.96</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с курицей	250	6.7	8.8	12	155.75	88
	Тефтели с соусом сметанным с томатом	100/50	11.9	26.26	17.78	355	279
	Картофельное пюре	180	3.78	8.28	31.5	216	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Компот из изюма	200	0.36	0	35	141.4	349

	Пирожки с рисовым фаршем и яйцом	75	4.7	3.2	32.7	178	406/464
<b>Итого за обед</b>			<b>32.12</b>	<b>47.26</b>	<b>157.19</b>	<b>1179.35</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский с курицей со сметаной	250	7.2	9	21	195.25	96
	Рагу из овощей с мясом	180/80	17.99	15.79	20.29	290.62	143
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром и с лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	377
	Булочка с кунжутом	50	4.32	3.23	38.31	189.77	421
<b>Итого за обед</b>			<b>34,39</b>	<b>28,74</b>	<b>123,81</b>	<b>873,84</b>	
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	250	6.93	8.8	15.7	171.25	82
	Котлеты или биточки рыбные	100	14.67	11.55	11.51	207.9	234
	Картофельное пюре с маслом	180/10	3.91	15.53	31.59	282.1	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0	21.82	87.6	349
	Пирожки с повидлом печеные	65	4.56	3.29	41.88	204.63	409
<b>Итого за обед</b>			<b>34.83</b>	<b>39.89</b>	<b>150.71</b>	<b>1086.68</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с фасолью и с курицей	250	9.98	7.25	23.8	201.25	102
	Плов из птицы	180/80	19.79	24.04	52.01	491.71	291
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	378
	Булочка с сахаром и маком	55	4.32	3.23	38.31	189.77	421
<b>Итого за обед</b>			<b>38.97</b>	<b>35.24</b>	<b>158.33</b>	<b>1080.93</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и с курицей	250	6.7	8.8	12	155.75	88

	Котлеты из свинины	100	13.47	18.15	18.11	289.90	268
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом	180/10	8.01	11.27	59.74	371.98	171
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0	21.82	87.6	349
	Пирожки с повидлом печеные	65	4.56	3.29	41.88	204.63	409
<b>Итого за обед</b>			<b>37.50</b>	<b>42.23</b>	<b>181.76</b>	<b>1243.06</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом и с курицей	250	9.88	7.25	24.05	201.75	101
	Жаркое по - домашнему с мясом	180/80	18.73	16.99	31.8	348.43	259
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	378
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Пирожки со свежей капустой (с луком) печеные	70	4.4	3.3	29.8	167	406
<b>Итого за обед</b>			<b>37,79</b>	<b>20,26</b>	<b>128,86</b>	<b>910,38</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной	250	7.15	8.9	20.15	190.75	82
	Котлеты рубленые из птицы	100	16.07	16.95	15.51	279.9	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/10	6.6	10.29	46.74	294.38	203
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	
	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60	378
	Булочка с маком	55	4.32	3.23	38.31	189.97	421
<b>Итого за обед</b>			<b>38.92</b>	<b>40.09</b>	<b>163.92</b>	<b>1148</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский со сметаной и с курицей	250	7.2	9	21	195.25	124
	Котлеты или биточки рыбные	100	14.67	11.55	11.51	207.9	234
	Картофельное пюре	180	3.78	8.28	31.5	216	128
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.68	0.72	28.21	133.2	

	Компот из смеси свежих плодов	200	0.08	0	21,82	87,6	349
	Пирожки с повидлом печеные	65	4.56	3.29	41.88	204.63	409
<b>Итого за обед</b>			<b>34,97</b>	<b>32,84</b>	<b>155,92</b>	<b>1044,58</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>37,88</b>	<b>37,04</b>	<b>156,16</b>	<b>1100,23</b>	