

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов
с. Тербуны**

Утверждаю:

Директор школы



Т.Н.Моргачева

**Двухнедельное меню
для обучающихся МБОУ СОШ с.Тербуны
Тербунского муниципального района
Липецкой области
на 2023-2024 учебный год**

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 неделя

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная пшеничная	200\5\5	8.3	11.7	37.5	288	
	хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	5.7	
	какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	
Итого за завтрак		460	15.3	16.9	66.7	400.9	
Обед							
	огурец порционный	30	0.23	0.038	0.75	4.24	
	суп картофельный с горохом с мясом	250\8	8.35	5.75	20.35	166.43	
	плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	
	компот из свежих фруктов	200	0.3	0.1	8.4	35.4	
	ватрушка с повидлом	60	5.3	2	62	292	
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	
	яблоко	100	0.8	5.5	4.3	67.1	
	печенье	40	2.6	5.76	28.72	174.8	
Итого за обед		948	48.84	27.97	159.1	1163.17	
Итого за день		1408	64.14	44.87	225.8	1564.07	

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая с маслом с сахаром	200\5\5	11	9.3	47.9	318.53	
	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	
	бутерброд с сыром	30\10	2.81	4.49	10.98	100.3	
Итого за завтрак		450	14.01	13.79	65.38	445.63	
Обед	салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250\8	5.88	7.63	12.6	142.77	
	рис отварной	180\5	4.32	6.48	43.74	250.47	
	котлета рыбная (треска)	80	11.28	2.08	6.88	91.44	
	чай с лимоном	200\6	0.3	0	6.7	27.9	
	булочка с сыром	60	8.76	15.24	19.56	249.24	
	хлеб ржананой	60	3.96	0.72	1.38	108.6	
	фрукты	100	0.9	0.2	8.1	37.8	
						0	
Итого за обед		1049	36.7	36.85	106.56	984.32	
Итого за день		1499	50.71	50.64	171.94	1429.95	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная геркулесовая	200\5\5	8.6	12.8	34.2	285.8	
	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	
	яйцо вареное	1шт/40г	4.8	4	0.3	56.6	
	хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	
Итого за завтрак		480	16	17.6	57.7	454.9	
Обед							
	винегрет с растительным маслом	100	1.2	9	6.7	111.9	
	рассольник ленинградский	250\8	5.92	7.8	17	161.72	
	гречка отварная рассыпчатая	180\5	9.9	8.37	43.11	286.65	
	птица тушеная с овощами	75	17.65	14.58	4.7	221	
	компот из свежих плодов	200	0.3	0.1	8.4	35.4	
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	
	оладьи	100	6.56	10.9	44.76	297.65	
	яблоко	100	0.8	5.5	4.3	67.1	
	зефир	30	0.4	0	47.12	182.4	
Итого за обед		1108	46.69	56.97	177.47	1472.42	
Итого за день		1588	62.69	74.57	235.17	1927.32	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная манная	200\5\5	6.24	6.1	19.7	158.64	
	какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	
	хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	
						0	
Итого за завтрак		440	13.24	11.3	48.9	351.54	0
Обед	салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	
	суп картофельный с рыбой	250	4.54	2.011	10.52	75.69	
	биточки	75	14.4	3.3	10.1	127.1	
	картофельное пюре	180\5	3.69	7.29	23.76	174.96	
	чай с лимоном	200\6	0.3	0	6.7	27.9	
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	
	булочка школьная	60	5.2	1.9	34	173.8	
	конфета	16	1.2	11.85	16.26	170.7	
	пряник	60	1.77	1.41	22.5	109.8	
						0	
						0	
Итого за обед		1012	37.56	38.58	135.62	1111.55	
Итого за день		1452	50.8	49.88	184.52	1463.09	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная рисовая	200\5\5	5.2	6.5	28.4	193.7	
	чай с лимоном	200\6	0.3	0	6.7	27.9	
	бутерброд с маслом	30/10	2.03	8.6	0.44	129.1	
						0	
Итого за завтрак		456	7.53	15.1	35.54	350.7	0
Обед	икра кабачковая	50	1.7	7.7	8.7	227.9	
	щи из свежей капусты вегетарианский	250\8	1.68	3.93	7.33	71.35	
	котлеты из курицы	75	14.4	3.3	10.1	127.1	
	макароны отварные	180\5\5	6.39	6.66	39.33	242.37	
	кисель	200	0.4	0.1	14.4	59.7	
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	
	ватрушка творожная	60	8.76	15.24	19.56	249.24	
	банан	100	1.5	0.5	21	94.5	
	печенье топленое молоко	40	2.6	5.76	28.72	174.8	
						0	
Итого за обед		1025	41.39	43.91	150.52	1355.56	
Итого за день		1481	48.92	59.01	186.06	1706.26	

12 лет и старше
2 неделя

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная манная	200\5\5	6.24	6.1	19.7	158.64	
	какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	
	хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	
						0	
Итого за завтрак		440	13.24	11.3	48.9	351.54	0
Обед	икра кабачковая	50	1.7	7.7	8.7	227.9	
	суп картофельный с горохом смясом	250\8	8.35	5.75	20.35	166.43	
	гуляш	50	8.44	8.44	1.94	118.06	
	макароны отварные	180\5\	6.39	6.66	39.33	242.37	
	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	
	булочка с сыром	60	8.76	15.24	19.56	249.24	
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	
	банан	100	1.5	0.5	21	94.5	
	печенье	50	2.6	5.76	28.72	174.8	
						0	
						0	
Итого за обед		1013	42.2	50.77	160.78	1462.01	
Итого за день		1453	55.44	62.07	209.68	1813.55	

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	гречка отварная с маслом сахаром	200\5\5	11	9.3	47.9	318.53	
	чай с лимоном	200\6	0.3	0	6.7	27.9	
	бутерброд с сыром	30\10	2.81	4.49	10.98	100.3	
Итого за завтрак		456	14.11	13.79	65.58	446.73	0
Обед	салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	
	суп картофельный с макаронными изделиями	250\8	6.45	3.48	23.13	149.5	
	котлета рыбная (треска)	80	11.28	2.08	6.88	91.44	
	пюре картофельное	180\5	3.69	7.29	23.76	174.96	
	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	
	ватрушка творожная	60	8.76	15.24	19.56	249.24	
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	
	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	
	конфета	16	1.2	11.85	16.26	170.7	
						0	
						0	
Итого за обед		1059	38.94	50.96	115.97	1152.04	
Итого за день		1515	53.05	64.75	181.55	1598.77	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша молочная рисовая	200\5\5	5.2	6.5	28.4	193.7	
	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	
	бутерброд с маслом	40\10	2.03	8.6	0.44	129.1	
					0		
					0		
Итого за завтрак		460	7.43	15.1	35.34	349.6	0
Обед	салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1	
	борщ с мясом сметаной	250\8\4	9.42	8.75	18.34	189.59	
	рис отварной	180\5	4.32	6.48	43.74	250.47	
	биточки	75	14.4	3.3	10.1	127.1	
	омлет натуральный	55	4.66	7.04	1.17	86.9	
	компот из свежих ягод	200	0.3	0.1	8.4	35.4	
	булочка сдобная	60	5.6	1.67	2.86	108.81	
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	
	пряник	50	1.77	1.41	22.5	109.8	
	конфета	16	1.2	11.85	16.26	170.7	
					0		
					0		
Итого за обед		1063	46.93	45.82	132.35	1263.47	
Итого за день		1523	54.36	60.92	167.69	1613.07	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная геркулесовая	200\5\5	8.6	12.8	34.2	285.8	
	яйцо вареное	1шт/40г	4.8	4	0.3	56.6	
	хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.53	64.28	
	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	
Итого за завтрак		480	15.4	17.4	53.53	433.48	0
Обед	огурец порционный	30	0.23	0.038	0.75	4.24	
	рассольник ленинградский	250\8	5.92	7.8	17	161.72	
	птица тушеная	75	17.65	14.58	4.7	221	
	гречка отварная рассыпчатая	180\5	9.9	8.37	43.11	286.65	
	кисель фруктовый	200	0.4	0.1	14.4	59.7	
	оладьи с маслом с сахаром	100\5\5	6.56	10.9	44.76	297.65	
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	
	яблоко	100	0.8	5.5	4.3	67.1	
	пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8	
						0	
						0	
Итого за обед		1043	47.19	49.42	152.9	1316.46	
Итого за день		1523	62.59	66.82	206.43	1749.94	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	200\5\5	8.3	11.7	37.5	288	
	чай с лимоном	200\6	0.3	0	6.7	27.9	
	бутерброд с сыром	30\15	2.81	4.49	10.98	100.3	
						0	
Итого за завтрак		461	11.41	16.19	55.18	416.2	0
Обед	винегрет с растительным маслом	100	1	7.1	5.4	89.5	
	суп картофельный с рыбой	250	4.54	2.011	10.52	75.69	
	макароны отварные	180\5	6.39	6.66	39.33	242.37	
	котлеты из курицы	75	14.4	3.3	10.1	127.1	
	ватрушка с повидлом	60	5.3	2	62	292	
	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	
	банан	100	1.5	0.5	21	94.5	
	печенье	50	2.6	5.76	28.72	174.8	
						0	
						0	
Итого за обед		1080	39.89	28.05	184.95	1231.36	
Итого за день		1541	51.3	44.24	240.13	1647.56	