

Утверждаю

Директор муниципального образовательного
учреждения «Средней общеобразовательной школы
с. Студенки Белинского района Пензенской области» им. А. И. Бородина



В. В. Левина
августа 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района
Пензенской области им. А.И. Бородина»
для учащихся с 12 до 18 лет

2022 - 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района

Пензенской области им. А.И. Бородина»

(1 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
97	Борщ из свежей капусты с фасолью	250	3,70	5,39	12,05	112
291	Плов из птицы	180	13,35	11,25	27,34	264
40	Салат витаминный с масл.растительн.	100	1,20	5,15	10,88	93
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
588	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175
Итого		830	39,83	38,15	151,33	820,5

Повар: *Александр*

Н. А. Оськина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района

Пензенской области им. А.И. Бородина»

(2 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
108	Суп-лапша с курицей	250	10	7,3	15,82	170
446	Каша гречневая с мясом и овощами	150	18,75	16,62	43,07	157
76	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78
509	Компот их яблок с лимоном	200	0,50	0,20	22,20	93
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
(курихин	Зефир (пастила)	39	0,26		46,00	189
Итого		749	39,44	38,33	157,28	804,5

Повар: *Овсякина*

Н. А. Овсякина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района

Пензенской области им. А.И. Бородина»

(3 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
142	Щи из св. капусты с картофелем	250	2,01	6,48	8,14	99
447	Макарон. издел. отварн.	150	5,48	4,98	34,88	212
395	Сосиска отварная	80	8,80	12,10	0,07	184
4	Салат из моркови	60	0,90	0,12	13,02	57
443	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71
Итого		940	21,31	29,35	109,15	797,5

Повар: *О.А. Оськина*

Н. А. Оськина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района
Пензенской области им. А.И. Бородина»

(4 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
118	Суп карт. с вермишелью	250	5,48	4,74	19,74	146
418	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252
6839	Минтай запеченный	130	22,24	1,60	4,30	120,58
31	Салат "Пестрый"	100	1,10	5,17	11,98	98
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71
Итого		1060	50,6	17,83	123,41	864,08

Повар: *Веткин*

Н. А. Оськина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района

Пензенской области им. А.И. Бородина»

(5 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
103	Рассольник домашн. с круп.перлов.	250	2,52	5,50	17,62	133
260	Каша «Дружба»	200	5,26	11,66	25,06	226
383	Кисель плодово-ягодный	200			9,98	119
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
112	Фрукты по сезону (яблоко)	150	0,60	0,60	13,50	71
Итого		850	12,3	12,71	80,68	666,5

Повар: *Освекина*

Н. А. Оськина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района
Пензенской области им. А.И. Бородина»

(7 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
153	Суп рыбный с консервами	250	9,23	7,23	16,05	166
446	Каша гречневая с мясом и овощами	180	18,75	16,62	43,07	157
4	Салат из белокоч. капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136
497	Какао с молоком (2 вар)	200	5,00	4,40	31,70	186
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
604	Пряник	42	2,04	1,20	43,74	274,52
Итого		822	46,88	44,76	160,41	1037,02

Повар: *Ольга*

Н. А. Оськина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района

Пензенской области им. А.И. Бородина»

(8 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
142	Щи из св. капусты с картофелем	250	2,01	6,48	8,14	99
291	Плов из птицы	200	17,80	15,00	36,45	352
64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,40	8,42	8,45	115
508	Компот из см. сухофруктов	200	0,50		27,00	110
Скучихин	Зефир (пастила)	200	0,27		31,20	157,00
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого		1000	25,78	30,3	135,84	950,5

Повар: *Осыкина*

Н. А. Осыкина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района

Пензенской области им. А.И. Бородина»

(9 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
118	Суп карт. с горохом	250	5,48	4,74	19,74	146
447	Макарон. издел. отварн.	180	2,75	5,99	15,87	131
151	Подлива	100	0,72	17,89	14,76	128,2
40	Салат витаминный с масл. растительн.	100	1,20	5,15	10,88	93
508	Компот из см. сухофруктов	200	0,50		27,00	110
603	Печенье	42	3,13	3,97	13,28	140,99
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого		922	40,4	38,13	142,11	866,69

Повар: *Сверкина*

Н. А. Оськина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района

Пензенской области им. А.И. Бородина»

(10 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
108	Суп-лапша с курицей	250	10	7,3	15,82	170
440	Овощное рагу с мясом	180	13,24	15,6	22,05	176
4	Салат из белокоч. капусты с морковью	100	1,60	10,10	9,60	136
399	Напиток ябл. виноградный	200	0,6		24,60	104
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	9,84
Итого		780	35,49	40,31	113,98	666,34

Повар: *Оськина*

Н. А. Оськина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района
Пензенской области им. А.И. Бородина»

(11 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
118	Суп карт. с вермишелью	250	5,48	4,74	19,74	146
2763	Каша пшениная молочная	180	5,38	6,21	14,98	114,47
394	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
108	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
603	Печенье	42	3,13	3,97	13,28	140,99
Итого		722	22,16	18,45	86,66	580,96

Повар: *Оськина*

Н. А. Оськина

Примерное меню МОУ «СОШ с. Студенки Белинского района
Пензенской области им. А.И. Бородина»

(12 день)

№ технолог. карты	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
261	Каша манная	200	5,26	11,66	25,06	226
90	Бутерброд с сыром	45	6,70	9,50	9,90	153
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,5
434	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59
604	Пряник	42	2,04	1,20	43,74	274,52
Итого		517	16,54	22,65	108,68	783,02

Повар: *Осыкина*

Н. А. Осыкина

В данном документе
пронумеровано,
прошнуровано и скреплено
печатью

13 (тринадцать) листов

Директор МОУ «СОШ с.
Студенки

Белинского района Пензенской
области

