



Десятидневное меню для обучающихся
МАОУ СОШ №3 г.Ядрина

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,26	273
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,04	0,34	19,44	96
итого:			23,87	22,92	58,00	540
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Птица (филе) тушенная в смет.соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			30,63	40,65	90,00	917
Всего:			54,50	63,57	148,00	1457

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:			16,14	20,17	80,79	570
обед						
Маринад овощной	612*	100	1,56	10,01	11,68	141,6
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Тефтели рубленые с соусом	462*	100(60/40)	8,87	14,59	11,09	211
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			26,00	39,34	112,95	1026,6
Всего:			42,14	59,51	193,74	1596,6

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:			13,87	18,98	107,15	659
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			19,28	37,05	79,13	854
Всего:			33,15	56,03	186,28	1513

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:			13,21	24,07	71,74	565
обед						
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	250	2,84	5,37	20,84	146
Котлеты руб. из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			23,26	22,00	116,36	863
Всего:			36,47	46,07	188,10	1428

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:			28,33	20,62	75,07	574
обед						
Салат из кваш. капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	12,52	4,92	7,48	126
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			26,20	23,06	110,80	863
Всего:			54,53	43,68	185,87	1437

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	273
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
	итого:		30,49	18,00	65,02	550
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,30	3,40	5,20	100,6
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
	итого:		32,78	26,77	97,01	869,6
	Всего:		63,27	44,77	162,03	1419,6

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
	итого:		12,66	18,71	93,48	594
обед						
Салат из соленых огурцов	17*	100	0,96	9,90	7,40	94
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	471*	100(50/50)	9,28	9,83	9,55	158
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
	итого:		19,88	33,86	101,76	876
	Всего:		32,54	52,57	195,24	1470

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
	итого:		10,59	23,47	81,06	582
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93
Биточки рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
	итого:		19,34	37,07	80,43	858

Всего:			29,93	60,54	161,49	1440
---------------	--	--	--------------	--------------	---------------	-------------

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:			28,19	20,65	65,55	536
обед						
Маринад овощной	612*	100	1,56	10,01	11,68	141,6
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134
Котлеты особые с соусом	452*	100(50/50)	8,93	14,50	9,77	208
Макароньы отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			25,21	34,37	117,90	990,6
Всего:			53,40	55,02	183,45	1526,6

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
Конфета шоколадная		16	0,40	3,70	9,10	71
итого:			14,43	17,35	92,10	590
обед						
Салат из кваш. капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Печенье сахарное		20	1,50	3,18	9,60	86
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			35,35	24,57	101,11	883
Всего:			49,78	41,92	193,21	1473

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год