

Согласовано:

Директор школы

Хорькова В.В. (ФИО директора)

Дата: _____ г.



Утверждаю:

ИП Биаметов Ф.Ф.

(ФИО директора)

Дата: _____ г.

**Десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 12 – 18 лет.**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	215	8,84	11,32	45,37	319,43	173
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	220	3,48	2,94	17,53	110,66	379
	СЫР ПОРЦИЯМИ	15	4,19	2,21		37,5	15
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Итого за Завтрак 1	500	20,31	16,87	87,5	585,09	
Обед							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	95	0,9	5,76	3,45	67,16	24
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	238		5,55	15,73	208,96	102
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	70	11,83	15,75	12,45	240	269
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	Итого за Обед	870	22,85	34,21	100,59	898,82	
	Итого за день	1 370	43,16	51,08	188,09	1 483,91	

Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)		Неделя: 1				День: 2	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	195	8,55	9,36	38,08	271,1	173
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32	27,92	126,9	2
Итого за Завтрак 1		500	18,81	13,62	108,18	634,39	
Обед							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	95	1,55	3,91	6,92	69,25	53
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	238	7,28	9,55	10,4	164,94	82
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	10,32	7,31	46,37	292,5	302
	ТЕФТЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	8,13	9,04	10,29	154,9	279
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Итого за Обед		863	31,31	31,62	128,02	932,96	
Итого за день		1 363	50,12	45,24	236,2	1 567,35	
Менюготавливаемых блюд (лист 2)							
Рацион: Школа 5-11 класс (АШ)		Неделя: 1				День: 3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	КАША МОЛОЧНААЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	240	7,15	8,34	37,83	255,22	181
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	210	0,13	0,02	15,42	62,9	377
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14
Итого за Завтрак 1		505	11,13	12,36	77,92	468,62	
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	95	1,06	5,85	4,48	75,15	14
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	238	8,27	7,7	16,61	180,4	103
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	312
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,64	3,46	3,65	108,5	227
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,81	372
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
Итого за Обед		873	33,41	26,55	94,34	762,36	
Итого за день		1 378	44,54	38,91	172,26	1 230,98	
Рацион:	Школа 5-11 класс (АШ)	Неделя: 1			День: 4		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	205	5,93	10,91	32,68	253,8	175
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3

Итого за Завтрак 1		500	15,08	18,8	85,31	572,5	
Обед							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	309
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	70	11,83	15,75	12,45	240	269
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ	95	0,76	0,09	1,61	87,4	70
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	238	7,24	9,58	7,52	151,61	88
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	348
Итого за Обед		863	30,6	32,59	102,97	914,51	
Итого за день		1 363	45,68	51,39	188,28	1 487,01	
Менюготавливаемых блюд (лист 3)							
Школа 5-11					Неделя: 1	День: 5	
Рацион: класс (АШ)							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	230	4,69	4,08	20,21	136,72	416
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14
	Каша молочная гречневая с маслом.	215	8,84	11,3	45,36	319,42	173
Итого за Завтрак 1		500	17,38	19,38	90,24	606,64	
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,42	1,5	1,76	22,22	372

	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И КУРАГОЙ	100	1,29	5,13	10,94	96,52	61
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	238	7,49	9,72	11,4	168,27	96
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	180	4,46	4,06	46,83	241,65	304
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
Итого за Обед		873	33,65	34,63	124,35	951,86	
Итого за день		1 373	51,03	54,01	214,59	1 558,5	
Рацион:	Школа 5-11 класс (АШ)	Неделя: 2			День: 1		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	225	0,14	0,02	16,52	67,39	377
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ, МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	3
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,7	10,32	40,9	280	174
Итого за Завтрак 1		490	12,58	17,97	80,6	535,69	
Обед							
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	377
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	95	0,9	5,76	3,45	67,16	24
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	238		5,55	15,73	208,96	102
	БИТОЧКИ, КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	70	11,83	15,75	12,45	240	269
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	366
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	

	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	10,32	7,31	46,37	292,5	302
Итого за Обед		863	26,55	36,11	114,72	987,09	
Итого за день		1 353	39,13	54,08	195,32	1 522,78	
Менюготавливаемых блюд (лист 4)							
Школа 5-11 Рацион: класс (АШ)		Неделя: 2			День: 2		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32	27,92	126,9	2
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	376
	Каша молочная пшеничная с маслом	190	7,6	9,73	38,99	274,44	173
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
Итого за Завтрак 1		545	19,85	10,47	82,31	505,34	
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	238	7,28	9,55	10,4	164,94	82
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,81	372
	ОГУРЦЫ МАРИНОВАННЫЕ ПОРЦИЯМИ	90	0,72	0,09	1,53	82,8	70
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	190	4,71	4,28	49,43	255,07	304
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290
Итого за Обед		863	33,3	29,16	118,11	951,42	
Итого за день		1 408	53,15	39,63	200,42	1 456,76	

Рацион:	Школа 5-11 класс (АШ)		Неделя:	2	День:	3	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,89	416
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	190	5,5	10,11	30,29	235,23	175
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
Итого за Завтрак 1		530	22,42	14,37	67,95	492,12	
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,66	0,72	23,94	118,2	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	238	8,27	7,7	16,61	180,4	103
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	200	5,6	8,8	37,2	250	312
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	15,64	3,46	3,65	108,5	227
	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,81	372
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	220	0,86	0,04	30,39	126,28	348
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	46
Итого за Обед		928	35,69	27,9	121,41	892,94	
Итого за день		1 458	58,11	42,27	189,36	1 385,06	
Меню приготовляемых блюд (лист 5)							
Рацион:	Школа 5-11 класс (АШ)		Неделя:	2	День:	4	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							

	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	190	7,81	10	40,09	282,28	173
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	0,13	0,02	15,2	62	377
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	5	0,05	3,6	0,07	33	14
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
Итого за Завтрак 1		542	20,83	14,34	75,44	515,28	
Обед							
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	90	1,01	5,54	4,25	71,19	14
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	348
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	238	7,15	9,79	5,94	142,23	98
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	16,9	10,44	35,64	304,57	291
Итого за Обед		778	28,45	26,44	95,63	738,69	
Итого за день		1 320	49,28	40,78	171,07	1 253,97	
Рацион:	Школа 5-11 класс (АШ)	Неделя: 2			День: 5		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	379
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	КАША МОЛОЧНААЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	200	5,96	6,95	31,52	212,68	181
	ФРУКТЫ (ПЛОДЫ Свежие)	100	9,8	0,4	0,4	44	386
Итого за Завтрак 1		550	22,72	10,42	72,46	474,78	
Обед							
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	200	7,35	6,01	35,25	224,59	309
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	

	СОУС СМЕТАННЫЙ	20	0,28	1	1,17	14,81	372
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	238	7,24	9,58	7,52	151,61	88
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ	75	16,6	13,55	3,62	202,5	290
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	95	1,54	7,22	6,82	100,63	74
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Итого за Обед	858	36,2	38,1	99,42	895,78	
	Итого за день	1 408	58,92	48,52	171,88	1 370,56	