

12-17 лет

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ "Козловская СОШ № 2"
Э. Г. Выйгетов

Э. Г. Выйгетов

Ишенко Э.В.

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Венеция»

Ишенко Э.В.



ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню питания учащихся МАОУ "Козловская СОШ № 2"
12-17 лет (осенне-зимний период 2024-2025 год)

12-17 лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
День 1							
Завтрак							
Каша жидкая молочная пшённая	21,00	200	361,20	10,35	13,15	50,40	128
Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	40,50	550,00	667,20	16,36	15,84	112,35	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	8,00	100	51,63	0,11	5,10	11,15	(Кр)21
Суп картофельный с горохом	14,50	250	147,50	5,50	5,27	16,52	78
Тефтели мясо-крупяные	43,00	100	168,00	9,85	10,20	9,33	188
Каша рассыпчатая гречневая	10,50	180	288,00	10,22	6,99	46,35	114
Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	82,00	880	872,13	31,17	30,21	125,12	
ВСЕГО	122,50	1430	1539,33	47,53	46,05	237,47	

12-17 лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
День 2							
Завтрак							
Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	19,00	200	383,60	11,16	14,86	51,09	117
Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	40,00	550,00	665,60	20,07	20,19	98,58	
Обед							
Салат из моркови с яблоками	11,00	100	66,00	1,73	1,11	12,23	42
Борщ с капустой и картофелем	13,00	250	104,55	1,82	5,01	11,13	62
Котлеты Московские	39,50	100	284,00	13,90	19,12	14,30	183
Макаронные изделия отварные с маслом	12,50	180	201,60	6,62	5,41	31,73	137
Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	82,00	880	873,15	29,56	33,3	111,16	
ВСЕГО	122,00	1430	1538,75	49,63	53,49	209,74	

12-17 лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
День 3							
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая	19,00	200	266,00	5,73	8,44	41,61	117
Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	40,00	550,00	548,00	14,64	13,77	89,10	
Обед							
Салат из свеклы с сыром	13,10	100	131,00	4,66	0,36	7,18	(Кр)32
Суп картофельный с макаронными изделиями	13,00	250	117,50	2,70	2,85	17,45	79
Котлеты рыбные	23,90	100	124,00	6,39	7,73	7,36	161
Пюре картофельное	22,00	180	163,80	3,65	5,76	24,52	210
Компот из смеси сухофруктов	6,00	200	132,00	0,66	0,10	32,00	241
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	82,00	880	805,3	23,41	19,05	110,26	
ВСЕГО	122	1430	1353,3	38,05	32,82	199,36	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	16,00	200	272,00	7,00	8,95	41,20	119
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Апельсины свежие	18,00	100	40,00	0,90	0,20	8,13	
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	40,00	550,00	529,00	13,39	11,80	91,10	
Обед	Винегрет овощной	10,10	100	74,60	1,40	10,03	7,28	50
	Щи из свежей капусты с картофелем	13,00	250	89,25	1,80	5,05	8,04	66
	Макаронные изделия отварные с маслом	12,50	180	201,60	6,62	5,41	31,73	137
	Птица, тушёная в соусе	38,90	100	137,00	3,99	5,31	18,25	198
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Итого	82,00	880	763,45	19,42	28,09	117,45	
	ВСЕГО	122,00	1430	1292,45	32,81	39,89	208,55	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
День 5							
Завтрак							
Каша жидкая молочная гречневая	18,00	200	244,00	7,78	9,38	32,41	127
Компот из смеси сухофруктов	6,00	200	132,00	0,66	0,10	32,00	241
Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	40,00	550,00	558,00	14,19	12,13	95,96	
Обед							
Салат из моркови со сметаной	10,00	100	69,00	1,40	2,10	11,30	(М)71
Рассольник ленинградский	12,00	255	107,10	2,06	5,19	12,24	72
Калуста свежая тушёная	18,00	180	138,00	4,33	7,40	12,87	97
Кнели из кур с рисом	36,00	100	280,00	14,82	22,06	5,62	202
Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	82,00	885	811,10	28,10	39,40	83,80	
ВСЕГО	122	1435	1369,10	42,29	51,53	179,76	

12-17 лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
День 6							
Завтрак							
Каша вязкая молочная пшеничная	19,00	200	276,00	7,89	8,37	42,45	116
Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	40,00	550,00	558,00	16,80	13,70	89,94	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	8,00	100	51,63	0,11	5,10	11,15	(Кр)21
Суп крестьянский с крупой	11,00	250	75,00	1,47	4,92	6,10	74
Котлеты Московские	38,00	100	284,00	13,90	19,12	14,30	183
Рис отварной	19,00	180	129,50	7,37	6,43	44,01	203
Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	82,00	880	757,13	28,34	38,22	117,33	
ВСЕГО	122,00	1430	1315,13	45,14	51,92	207,27	

12-17 лет

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
День 7							
Завтрак							
Каша вязкая молочная рисовая	19,00	200	266,00	5,73	8,44	41,61	117
Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	40,00	550,00	548,00	14,64	13,77	89,10	
Обед							
Винегрет овощной	10,10	100	74,60	1,40	10,03	7,28	50
Рассольник ленинградский	12,00	255	107,10	2,06	5,19	12,24	72
Котлеты Домашние	41,80	100	313,33	13,36	23,64	11,74	184
Каша рассыпчатая пшеничная	8,60	180	270,00	7,70	5,22	47,88	114
Лимонный напиток	5,50	190	106,00	0,20	0	0	(М)650
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	82,00	875	1008,03	30,07	46,33	100,89	
ВСЕГО	122,00	1425	1556,03	44,71	60,1	189,99	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
День 8							
Завтрак							
Каша вязкая молочная из риса и пшена	16,00	200	272,00	7,00	8,95	41,20	119
Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	262
Апельсины свежие	18,00	100	40,00	0,90	0,20	8,13	
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	40,00	550,00	529,00	13,39	11,80	91,10	
Обед							
Салат из свеклы с сыром	13,00	100	131,00	4,66	0,36	7,18	(Кр)32
Щи из свежей капусты с картофелем	13,00	255	89,25	1,80	5,05	8,04	66
Тефтели	36,00	100	149,09	8,37	8,77	9,06	187
Макаронные изделия отварные с маслом	12,50	180	201,60	6,62	5,41	31,73	137
Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	82,00	885	831,94	27,06	21,88	108,16	
ВСЕГО	122,00	1435	1360,94	40,45	33,68	199,26	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
День 9							
Завтрак							
Каша жидкая молочная пшённая	21,00	200	361,20	10,35	13,15	50,40	128
Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
Яблоки свежие	12,00	100	45,00	0,40	0,40	9,80	
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	40,50	550,00	667,20	16,36	15,84	112,35	
Обед							
Салат из моркови со сметаной	10,00	100	69,00	1,40	2,10	11,30	(М)71
Суп с макаронными изделиями	12,60	250	115,00	2,37	5,07	13,00	85
Каша рассыпчатая гречневая	10,50	180	288,00	10,22	6,99	46,35	114
Птица, тушёная в соусе	38,90	100	137,00	3,99	5,31	18,25	198
Компот из смеси сухофруктов	6,00	200	132,00	0,66	0,10	32,00	241
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	82,00	880	878	23,99	21,82	142,65	
ВСЕГО	122,50	1430	1545,2	40,35	37,66	255	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 12-17 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)

Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
День 10							
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	32,50	280	467,60	17,04	17,92	59,27	138
Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	38,50	530,00	684,60	22,53	20,57	101,04	
Обед							
Салат из белокочанной капусты	7,50	100	51,63	0,11	5,10	11,15	(Кр)21
Рассольник ленинградский	12,00	255	107,10	2,06	5,19	12,24	72
Котлеты, рубленные из птицы	39,60	100	188,75	19,55	4,86	16,82	(Кр)322
Картофель отварной	16,90	200	200,00	3,84	7,54	26,64	89
Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
Итого	82,00	905	764,48	31,054	25,34	108,62	
ВСЕГО	120,50	1435	1449,08	53,584	45,91	209,66	