



УТВЕРЖДАЮ

директор
 (подпись)
 Е.В. Рубцова
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: старшие классы

Примерное меню 10-ти дней на день/неделю учебной

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	262
	Чай с лимоном	200	0,66	0,00	15,30	64,96	494
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,76	12,88	10,62	165,6	93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	13,97	22,61	89,10	617,31	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250	2,13	4,12	16,97	113,85	153
	Макаронные изделия отварные	200	2,50	4,08	3,58	59,38	291
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	13,32	12,73	21,45	255,19	412
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	300
ИТОГО ЗА ОБЕД		1200	30,36	26,90	66,70	723,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	44,33	49,51	155,80	1340,58	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200	35,94	24,12	33,32	490,04	313
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,80	0,00	15,14	64,48	493
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,2	481
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		490	43,42	27,92	95,26	803,22	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	20,66	26,92	64,82	590,12	406
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,28	5,70	21,85	168,05	144
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	170
ИТОГО ЗА ОБЕД		1090	37,83	34,03	157,49	1098,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1580	81,25	61,95	252,75	1901,5	
День 3							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша гречневая вязкая	250	11,45	16,10	40,75	353,75	248
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,85	19,80	90,35	615,25	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,05	3,05	18,00	147,78	147
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
	Рагу из птицы	200	16,42	22,24	10,52	307,98	407
	Сметана	12	0,31	1,80	0,43	19,44	479
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
ИТОГО ЗА ОБЕД		1172	28,29	28,26	69,65	764,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1672	47,14	48,06	160,00	1379,3	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	268
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174	517
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,72	17,57	82,10	578,25	
ОБЕД	Курица в соусе томатном	120	18,38	24,98	19,75	385,87	405
	Картофельное пюре	200	5,22	8,12	30,36	216,3	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110

	Сметана	12	0,31	1,80	0,43	19,44	479
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
ИТОГО ЗА ОБЕД		1092	31,45	40,87	108,59	942,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	52,17	58,44	190,69	1520,71	
День 5							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
	Чай с лимоном	200	0,66	0,00	15,30	64,96	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,21	12,23	84,65	536,96	
ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Сметана	12	0,31	1,80	0,43	19,44	479
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
	Оладьи с джемом	165	12,21	19,01	89,51	579,89	537
ИТОГО ЗА ОБЕД		937	19,98	26,76	145,11	833,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1437	34,19	38,99	229,76	1370,39	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,58	14,57	31,32	282,75	260
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,58	17,67	71,82	479,25	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	2,50	4,08	3,58	59,38	291
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	13,32	12,73	21,45	255,19	412
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Суп с рыбными консервами	250	2,13	4,12	16,97	113,85	153
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Овощи натуральные (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14	106
	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,8	453
	ИТОГО ЗА ОБЕД		960	24,25	23,82	68,57	675,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	37,83	41,49	140,39	1155,07	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	262
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,80	0,00	15,14	64,48	493
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,35	9,73	78,32	451,23	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	140
	Фрикадельки из кур	100	13,05	16,73	17,84	275,99	410
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Картофельное пюре	200	5,22	8,12	30,36	216,3	429
	Сметана	12	0,31	1,80	0,43	19,44	479
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
ИТОГО ЗА ОБЕД		1072	25,89	32,42	102,26	813,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	38,24	42,15	180,58	1264,56	
День 8							
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,77	40,50	286,75	268
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,32	14,47	90,10	548,25	
ОБЕД	Птица отварная	120	28,28	19,55	0,68	291,43	404
	Макаронные изделия отварные	200	2,50	4,08	3,58	59,38	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Сметана	12	0,31	1,80	0,43	19,44	479
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
ИТОГО ЗА ОБЕД		1092	38,85	31,65	68,34	717,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1592	53,17	46,12	158,44	1265,6	
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	200	27,14	40,86	4,28	494,28	309
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	32,34	41,26	57,88	733,78	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Плов из отварной птицы	200	20,66	26,92	64,82	590,12	406
	Сметана	12	0,31	1,80	0,43	19,44	479
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
ИТОГО ЗА ОБЕД		972	28,31	34,69	116,40	901,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1422	60,65	75,95	174,28	1635,19	
День 10							

ЗАБТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,80	0,00	15,14	64,48	493
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,75	11,83	44,75	354,5	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,35	12,23	84,49	536,48	
ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,28	5,70	21,85	168,05	144
	Бульон из кур	250	1,25	0,25	0,00	7,25	121
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	170
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	13,32	12,73	21,45	255,19	412
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Каша гречневая рассыпчатая	250	14,25	13,08	61,80	421,75	237
ИТОГО ЗА ОБЕД		1140	43,94	32,82	173,42	1171,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	58,29	45,05	257,91	1707,58	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15707	507,26	507,71	1900,60	14540,48	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1570,7	50,73	50,77	190,06	1454,05	