

10 Дневное меню
Возрастная категория: 11-18 лет

Прием пищи	Наименование Блюда	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры			
			Белки, г	жиры,	углеводы					
Неделя 1 День 1	обед	салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,1	7,28	72,9	53		
		Суп картофельный с горохом	250	4,75	4,45	16,1	143,73			
		Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,96	0,096	37,2	186	203		
		соус красный	50	0,385	1,12	3	23,67	8		
		Котлета рубленая из птицы	100	16,67	23,6	17,67	262	294		
		чай с сахаром витаминизированный	200	0,07	0,02	7,89	57,09	376		
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПП		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,6	27,17	126,4	ПП		
		Итого обед	960	38,315	34,586	145,29	1012,07			
		Итого за день:	960	38,315	34,586	145,29	1012,07			
Неделя 1 День 2	обед	борщ с картофелем (на м/к бульоне)	250	1,81	4,91	20,25	102,50	83		
		плов из птицы	250	24,166	20,23	59,48	448,8	304		
		Кисель ягодный витаминизированный	200	1	0,06	13,5	110	25		
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПП		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,6	27,17	126,4	ПП		
		Итого обед	780	32,996	21,49	129,13	825,48			
		Итого за день:	780	32,996	21,49	129,13	825,48			
		Неделя 1 День 3	обед	Суп вермишелевый с курицей	250/40	13,36	15,75	27,56	307,87	201
				каша рассыпчатая гречневая	180	6,72	8,64	36,23	152,76	171
				рыба тушеная в томат. соусе с овощами	100	17,34	9,81	8,2	187,5	486
Компот из смеси с/ф витаминизированный	200			0,6	0	9,98	128	349		
Хлеб пшеничный в/с	40			4,74	0,6	28,98	140,28	ПП		
Хлеб ржано-пшеничный	40			3,09	0,6	27,17	126,4	ПП		
Итого обед	810			45,85	35,4	138,12	1042,81			
Итого за день:	810			45,85	35,4	138,12	1042,81			
Неделя 1 День 4	обед			Пи из св.капусты с картофелем (на м/к бульоне)	250	2,76	4,2	7,8	93	88
				рагу из овощей с мясом	250	3,8	18,32	24,05	331,66	321
		чай с сахаром витаминизированный	200	0,07	0,02	7,89	57,09	376		
		Хлеб пшеничный в/с	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПП		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,6	27,17	126,4	ПП		
		Итого обед	780	14,46	23,74	95,89	748,43			

Итого за день:	780	14,46	23,74	95,89	748,43		
							Пищевые вещества
Прием пищи	Вес блюда	белки, г	жиры,	углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Неделя 1 День 5							
Наименование блюда							
обед	Салат из консервированной кукурузы	100	2,55	4,5	5,866	82,633	12
	рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	13,98	100,8	96
	картофель отварной со сливочным маслом	180/5	5,76	9,36	32,184	272,45	125
	соус красный	50	0,385	1,12	3	23,67	8
	курица отварная порционная	100	22,63	22,85	0,075	296,55	637
Итого за день:							
Итого за день:	965	42,355	41,53	121,235	1170,783	1170,783	
Неделя 2 День 1							
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5	104/105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,96	0,096	37,2	186	203
	соус красный	50	0,385	1,12	3	23,67	8
	Котлета рубленая из птицы	100	16,67	23,6	17,67	262	294
	чай с сахаром витаминизированный	200	0,07	0,02	7,89	57,09	376
	Хлеб пшеничный в/с	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,6	27,17	126,4	ПП
	Итого обед						
	Итого за день:	895	39,205	31,736	138,9	943,94	943,94
	Неделя 2 День 2						
обед	помидоры свежие	40	0,65	0,1	3,6	16	
	борщ с картофелем (на м/к бульоне)	250	1,81	4,91	20,25	102,5	83
	пюре гороховое	180	5,04	5,78	34,56	253,2	199
	Куры тушеные в соусе томатном	100	11,78	11,6	3,08	162,39	349
	Компот из смеси с/ф витаминизированный	200	0,6	0	9,98	128	ПП
	Хлеб пшеничный в/с	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,6	27,17	126,4	ПП
	Итого обед						
	Итого за день:	850	27,71	23,59	127,62	928,77	928,77
	Неделя 2 День 3						
обед	оружец свежий	40	0,65	0,1	3,6	16	40
	Суп овощной	250	5,31	4,56	18,62	139	
	плов из птицы	250	24,166	20,23	59,48	448,8	304
	Кисель ягодный витаминизированный	200	1	0,06	13,5	110	25
	Хлеб пшеничный в/с	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,6	27,17	126,4	ПП
Итого обед							
Итого за день:	820	38,956	26,15	151,35	980,48	980,48	
Итого за день:							
Итого за день:	820	38,956	26,15	151,35	980,48	980,48	

Прiem пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки, г	жиры,	углеводы			
Неделя 2 День 4 обед	Суп сливочный с рыбой	250	9,22	7,47	11,9	151,8	54	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,96	0,096	37,2	186	203	
	соус красный	50	0,385	1,12	3	23,67	8	
	тефтели из говядины	100	19,63	21,516	24,83	371,66	279	
	чай с сахаром витаминизированный	200	0,07	0,02	7,89	57,09	376	
	Хлеб пшеничный в/с	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,6	27,17	126,4	ПР	
Итого за день:		860	44,095	31,422	140,97	1056,9		
Неделя 2 День 5 обед	огурец свежий	40	0,65	0,1	3,6	16	40	
	суп картофельный с рисом	250	1,95	2,33	10,65	95,3		
	каша рассыпчатая гречневая	180	6,72	8,64	36,23	152,76	171	
	гуляш из отварной говядины	100	9,1	10,33	3,3	157,5	246	
	Компот из смеси с/ф витаминизированный	200	0,6	0	9,98	128	349	
	Хлеб пшеничный в/с	40	4,74	0,6	28,98	140,28	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,09	0,6	27,17	126,4	ПР	
	Итого обед		850	26,85	22,6	119,91	816,24	
	Итого за день:		850	26,85	22,6	119,91	816,24	
	Среднее значение за период: завтрак							
Среднее значение за период: обед								
Среднее значение за период: дополнительное питание								
Среднее значение за период: завтрак+обед		857,00	35,08	29,22	130,84	952,59		

Директор МОУ СОШ п. Учебный

С.В. Кибиткина

