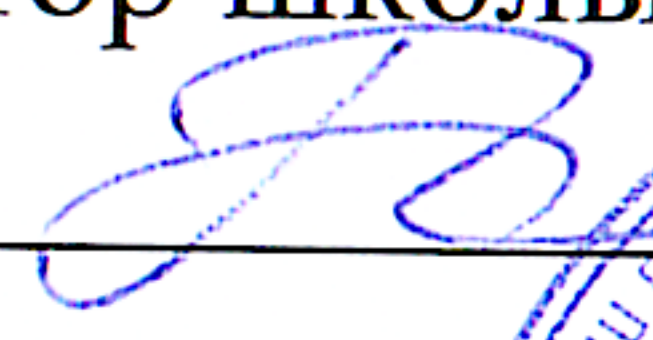


МБОУ Степная СОШ

Утверждено.

Директор школы:

  
Е.И. Босякова



Примерное десятидневное меню  
для детей 12-17 лет.

2022год.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 1								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8.4	11.4	32.5	359.9	54-6к-2020	
	Какао с молоком	200	3.6	3.4	12.5	107.2	54-21гн-2020	
	Мандарин	100	0.6	0.1	8.3	24.5	Пром.	
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	
<b>Итого за Завтрак</b>		620	17.7	15.6	83.8	639.8		
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	112.6	54-6з-2020	
	2. Суп картофельный с горохом	250	7.35	4.75	20.35	146.4	54-8с-2020	
	3. Котлета из говядины	100	18.22	14.44	16.55	275.1	54-4м-2020	
	4. Гречка рассыпчатая	200	5.1	7.4	43.7	249.3	54-1г-2020	
	5. Сок фруктовый (яблочный)	200.00	1	0.2	20.2	88	389**	
	6. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	84	Пром.	
<b>Итого за Обед</b>		890	37.01	38.11	124.08	955.4		
<b>Итого за день</b>		1480	53.71	53.51	206.08	1578.2		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 2	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8	54-20з-2020	
Завтрак	Омлет натуральный	200	13.9	25.9	4.2	316.3	54-1о-2020	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020	
	Банан	100	2.3	0	33.6	143.4	Пром.	
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	
<b>Итого за Завтрак</b>		610	22.7	26.7	77.2	649.5		
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.1	62.5	54-5з-2020	
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.45	3.48	23.13	149.5	54-7с-2020	
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	8.1	2.8	8.6	115.9	54-3р-2020	
	4. Капуста тушеная	200	4.8	6.8	19.4	158.3	54-8г-2020	
	5. Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	528***	
	6. Вафли	30	1.14	1	18.8	90.6	Пром.	
	7. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	Пром.	
<b>Итого за Обед</b>		940	26.35	19.96	127.65	820.8		
<b>Итого за день</b>		1600	49.05	46.66	204.85	1470.3		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 3	Сыр российский в нарезке	15	3.5	4.4	12.2	53.7	54-1з-2020	
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.5	54-16к-2020	
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	54-4гн-2020	
	Апельсин	100	1.28	0.28	11.56	54	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	
<b>Итого за Завтрак</b>		635	17.68	15.48	92.76	531.9		
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	54-7з-2020	
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	17.95	91.23	54-14с-2020	
	3. Жаркое по домашнему	250	25.1	23.2	21.5	403.7	54-9м-2020	
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020	
	5. Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	
	6. Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.	
	7. Пряники	30	0.44	0.38	7.8	70.71	Пром.	
<b>Итого за Обед</b>		890	34.54	38.88	104.55	920.74		
<b>Итого за день</b>		1525	52.22	54.36	197.31	1452.64		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 4</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	250	8.7	15.9	42.7	357.1	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020
	Яблоко	100	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		620	14.6	17.1	91.7	586.5	
Обед	1.Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	112.6	54-6з-2020
	2.Рассольник ленинградский	250	5.9	7.25	17	141.7	54-3с-2020
	3. Биточек из курицы	100	16.2	4.4	13.45	159.5	54-23м-2020
	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	9	9.3	47.9	300.5	54-4г-2020
	5. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	88	389**
	6. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	90	Пром.
	7.Печенье	30	1.35	0.75	16.2	60.5	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		920	38.79	33.22	138.03	952.8	
<b>Итого за день</b>		1560	53.4	50.32	229.73	1539.3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 5</b>							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.2	4.1	74.8	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	8.1	35.7	242.1	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	3.6	4.4	12.5	107.2	54-21гн-2020
	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		620	16.2	21.3	101.8	650.8	
Обед	1.Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.2	123.8	54-11з-2020
	2.Суп картофельный с горохом	250	6.35	5.75	20.35	166.4	54-8с-2020
	3. Плов с курицей	250	24	10.1	41.5	393.4	54-12м-2020
	5. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	88	389**
	5.Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	6.Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		860	36.65	26.85	116.35	902.7	
<b>Итого за день</b>		1480	51.85	47.95	216.35	1539.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 6							
Завтрак	Сыр российский в нарезке	15	3.5	4.4	12.2	53.7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.5	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	54-4гн-2020
	Апельсин	100	1	0.34	13.87	64.8	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		635	17.4	15.54	95.07	542.7	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.04	143	54-7з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.3	3.48	23.13	149.5	54-7с-2020
	3. Жаркое по домашнему	250	23.1	24.2	21.5	353.7	54-9м-2020
	4. Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	528***
	5. Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
	7. Пряники	30	0.44	0.38	6.8	70.71	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		890	36.04	38.96	113.67	951.01	
<b>Итого за день</b>		1545	53.44	54.5	208.74	1493.7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 7							
Завтрак	Запеканка из творога	200	19.2	21.3	29.3	423.1	54-1т-2020
	Джем фруктовый	50	0.3	0	36	138.8	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	22.8	54-2гн-2020
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.83	40.4	Пром.
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	30.2	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	22.6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		580	22.2	22	93.93	677.9	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.1	62.5	54-5з-2020
	2. Щи из свежей капусты вегетарианский	250	1.68	3.9	7.3	71.4	54-13с-2020
	3. Биточек из курицы	100	13.2	4.4	13.45	169.5	54-23м-2020
	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	8	9.3	37.9	318.5	54-4г-2020
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
	Печенье	30	1.35	0.75	16.2	63.5	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		940	30.13	24.15	124.85	897.5	
<b>Итого за день</b>		1520	52.33	46.15	218.78	1575.4	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 8							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	4.1	74.8	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	7.1	35.7	242.1	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4.6	3.4	12.5	107.2	54-21гн-2020
	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		620	17.2	18.3	101.8	650.8	
Обед	1. Салат из моркови и яблок	100	0.9	8.2	7.2	113.8	54-11з-2020
	2. Рассольник ленинградский	250	5.9	6.25	17	141.7	54-3с-2020
	3. Котлета из говядины	100	18.22	13.44	16.55	285.1	54-4м-2020
	4. Капуста тушеная	200	7.1	7.4	43.7	259.3	54-1г-2020
	5. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	88	389**
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	62	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		890	36.16	35.61	124.33	949.9	
<b>Итого за день</b>		1510	52.36	53.91	224.33	1583.7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	260	8.9	15.9	49.7	384.9	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3ГН-2020
	Апельсин	100	1.28	0.28	11.56	54	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		630	15.58	16.88	98.46	615	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.6	54-6з-2020
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.95	91.23	54-14с-2020
	3. Плов с курицей	250	28	10.1	41.5	393.4	54-12М-2020
	4.Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	92	389**
	5.Пряники	30	0.44	0.38	6.8	70.71	Пром.
	6.Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	7.Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		890	37.74	26.88	110.15	901.04	
<b>Итого за день</b>		1520	53.32	43.76	208.61	1516.04	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 10								
Завтрак	Сыр российский в нарезке	15	3.5	4.4	12.2	53.7	54-1з-2020	
	Каша "Янтарная" (пшено с яблоком)	260	9.8	16.43	50.44	363.12	269	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.3	91.2	54-23гн-2020	
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.	
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	
<b>Итого за Завтрак</b>		630	21.47	25.3	106.84	665.42		
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	54-7з-2020	
	2. Суп картофельный с горохом	250	8.35	5.75	20.35	166.4	54-8с-202	
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	12.1	2.8	8.6	115.9	54-3р-2020	
	4. Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4	54-11г-2020	
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020	
	6. Печенье	30	1.35	0.75	16.2	63.5	Пром.	
	7. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.	
<b>Итого за Обед</b>		920	31.94	27.82	121.43	858.2		
<b>Итого за день</b>		1550	53.41	53.12	228.27	1523.62		