

Сезон:		Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Возрастная категория:		12-18 лет

Приём пищи	Время с:	Время по:
Завтрак	9:15	12:20
Обед	13:00	15:00
Полдник	16:00	17:00

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда Состав	Вес	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	1-й день						
	<u>Завтрак</u>						
134	Пюре из свеклы	100	1,7	6	7,8	91,43	
243	Сосиски отварные	100	10,08	28,2	0,45	298,17	
309	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,5	26,4	168,45	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00	
385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107,00	
	Итого		24,73	43,92	68,91	771,81	
	<u>Обед</u>						
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,03	7,28	125,1	
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,47	4,91	6,08	76,25	
268/330	Котлета из говядины с соусом	100/30	13,43	16,27	14,27	212,86	
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,9	279,6	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	

ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		24,62	39,01	133,24	941,56	
	<u>Всего за день:</u>		49,35	82,93	202,15	1713,37	
	2-й день						
	<u>Завтрак</u>						
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150	19,41	12,18	49,72	413,56	
ПР	Печенье	50	4,17	1,99	38,54	189	
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	
ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	
	Итого		37,35	21,21	138,63	924,16	
	<u>Обед</u>						
ПР	Соленый огурец	100	0,8	0,1	1,7	13	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,91	10,92	103,75	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	
245	Бефстроганов из отварного мяса	100	14,42	12	3,77	181	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		29,38	21,75	112,94	777,36	
	<u>Всего за день:</u>		66,73	42,96	251,57	1701,52	
	3-й день						
	<u>Завтрак</u>						
73	Икра кабачковая	100	2,71	7,18	14,53	133,8	
265	Плов из свинины	200	16,82	16,22	34,52	544	
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,4	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	
ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	
338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	
	Итого		32,65	28,88	101,73	991,96	
	<u>Обед</u>						
65	Салат из моркови с яблоком и яйцом	100	1,73	1,11	12,23	66,1	

112	Суп с макаронными изделиями	250	2,56	2,77	15,68	109	
233	Рыба запеченная под молочным соусом	100	6,84	6,72	9,66	127	
144	Рагу из овощей с кашей рисовой	160	4,12	13,37	29,25	259	
342	Капмпот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		18,21	24,68	115,4	773,65	
	Всего за день:		50,86	53,56	217,13	1765,61	
	4-й день						
	Завтрак						
181	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,53	8,92	34,11	334,4	
6	Бутерброд с колбасой п/к	50	5,3	8,26	14,82	155	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00	
385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107,00	
	Итого		24,7	22,2	73,53	656,4	
	Обед						
ПР	Зеленый горошек	100	3	0,46	7,3	58	
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,08	11,97	107,25	
235	Шницель рыбный натуральный	100	10,06	8,17	7,95	146,25	
312	Пюре картофельное	200	11,86	5,46	53,12	309,14	
ПР	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		30,73	19,72	125,24	820,39	
	Всего за день:		55,43	41,92	198,77	1476,79	
	5-й день						
	Завтрак						
289	Рагу из курицы	200	14,34	13,38	17,37	248	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,3	9,66	46,76	
ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	
	Итого		29,33	21,3	54,31	526,6	

	<u>Обед</u>						
54	Салат из свеклы с яблоком	100	1,08	6	11,2	103,9	
88	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,95	7,9	89,75	
1	Курица, тушенная в соусе сметанном с томатом	100	11,65	11,66	3,51	166	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,64	243,75	
ПР	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		29,59	29,8	130,85	918,1	
	Всего за день:		56,38	30,35	237	1721,25	
	6-й день						
	<u>Завтрак</u>						
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	150	5,66	5,94	32,46	233,18	
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,4	
385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107,00	
	Итого		20,2	21,22	77,81	610,58	
	<u>Обед</u>						
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,58	6,21	22,13	154,9	
99	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,13	95,25	
309	Макароны отварные с маслом.	150	5,51	4,5	26,4	168,45	
261/332	Печень тушенная в соусе	100	2,72	8,76	3,81	159	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		15,35	25,16	110,05	790,15	
	Всего за день:		35,55	46,38	187,86	1400,73	
	7-й день						
	<u>Завтрак</u>						
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	29,22	11,11	56	540	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	
ПР	Печенье	50		1,99	38,54	189	
385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107,00	

	Итого		35,15	18,12	119,34	898	
	Обед						
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,8	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,18	2,77	15,38	106	
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	18,5	18,6	18,94	337,13	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		25,54	28,01	99,19	783,68	
	Всего за день:		60,69	46,13	218,53	1681,68	
	8-й день						
	Завтрак						
243	Сосиски отварные	50	5,04	8,13	0,22	149,08	
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,13	112,65	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,00	
ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107	
	Итого		17,98	16,2	50,81	475,49	
	Обед						
59	Салат из моркови с яблоком	100	1,4	6	8,16	92,8	
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,1	14,15	127,75	
226	Рыба отварная с маслом	100	17	7,1	0,81	134,53	
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,9	279,6	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95	
	Итого		30,27	26	128,73	882,43	
	Всего за день:		48,25	42,2	179,54	1357,92	
	9-й день						
	Завтрак						
188	Запеканка рисовая с творогом и маслом	150	7,89	11,37	40,78	301,42	
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,4	

ПР	Йогурт	200	8,2	3	11,8	107
	Итого		24,83	24,65	88,33	678,82
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,4	10,03	7,28	125,1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75
294	Котлеты рубленые из курицы с маслом сливочным	80/10	12,51	24,05	12,64	317,45
312	Пюре картофельное	200	11,86	5,46	53,12	309,14
ПР	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого		31,33	45,04	125,84	1041,19
	Всего за день:		62,66	90,08	152,74	2082,38
	10-й день					
	Завтрак					
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6	8,16	92,8
210	Омлет натуральный	100	9,28	14,54	1,75	193,1
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,66	2,6	25,08	138,11
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	46,76
385	Молоко питьевое	200	5,8	5	9,6	107,00
	Итого		21,72	28,34	54,25	577,77
	Обед					
49	Салат витаминный (2 вариант)	100	2,58	6,21	22,13	154,9
119	Суп гороховый	250	7,8	48	15,93	364,75
284 331	Запеканка картофельная с говядиной с соусом	250	24,65	13,9	30,62	463,22
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
ПР	Хлеб ржаной	50	2,8	0,55	24,7	114,95
	Итого		38,49	68,75	125,39	1230,62
	Всего за день:		60,21	97,09	179,64	1808,39

Директор МБОУ СОШ № 1

А.В.Федоров



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575894

Владелец Федоров Александр Владимирович

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022