

СОГЛАСОВАНО

Директор МОУ "СОШ
№12 города
Шиханы" Саратовской
области

с «01» сентября 2022г

Махранова Е.В.



СОГЛАСОВАНО

ИП Поляков А.М.

Поляков А.М.

с «01» сентября 2022г



Перспективное 10-ти дневное меню с 11 лет до 17 лет (двухразовое)

Меню приготавливаемых блюд возрастная категория от 11 до 17 лет (двухразовое)

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Макароны запеченные с сыром	200	9,93	7,64	43	287	204
Чай с сахаром	200			15,03	57,09	376
Масло сливочное /порциями/	10	0,06	8,25	0,09	74,85	14
Батон	40	3,10	1,20	19,90	102,6	б/н
Фрукт сезонный/сок фруктовый	100	1,40	0,30	16,00	72,3	б/н
Итого завтрак	550	14,49	17,39	94,28	593,58	
ОБЕД						
Салат витаминный	100	1,82	5,10	7,37	81,54	43
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	3,85	5,93	26,66	184,86	96
Плов с курицей	220	13,32	15,03	39,85	396,91	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,04	16,5	68,28	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н
Итого обед	830	23,11	26,70	118,61	866,79	
Всего за день		37,60	44,09	212,89	1460,37	

День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	

ЗАВТРАК

Фрикадельки мясные в соусе	110	6,08	10,65	6,73	146,69	280
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	12,6	28,6	163,6	171
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	б/н
Чай с лимоном	200	0,04		15,15	58,41	377
Итого завтрак	550	17,74	23,82	79,32	512,12	

ОБЕД

Салат из репчатого лука	100	0,70	0,93	4,72	35,68	11
Суп с клецками на курином бульоне	250	10,68	9,64	17,68	265,68	108
Котлета /биточек рыбный с соусом	110	10,98	6,92	11,59	134,74	234
Картофельное пюре/картофель с молоком	180	6,4	9,2	26,4	198,6	312
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	67,11	345
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н
Итого обед	900	32,77	27,36	104,79	837,05	
Всего за день		50,51	51,18	184,11	1349,17	

День: среда
Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом	200/10	7,1	10,7	42,4	291,0	199	
Омлет натуральный	100	9,89	10,26	6,65	158,1	210	
Батон	40	3,10	1,20	19,90	102,6	б/н	
Какао с молоком	200	3,39	2,85	14,24	104,69	416	
Итого завтрак	550	23,48	25,03	83,15	656,43		
ОБЕД							
Салат из моркови с зеленым горошком	100	4,05	5,10	8,50	78,20	42	
Борщ с капустой, картофелем на м/к бульоне	250	6,2	8,6	15,0	199,6	81	
Биточек/Котлета из мяса с соусом красным	110	9,44	10,24	10,95	162,15	268	
Рис отварной	180	4,3	6,6	43,8	255,0	268	
Напиток из шиповника	200	0,20	0	11,50	46,50	388	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н	
Итого обед	900	28,05	31,16	117,94	876,67		
Всего за день		51,53	56,19	201,09	1533,10		

День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Вареники с творогом и молочным соусом	150/30	10,40	12,65	37,95	288,55	217
Чай с сахаром	200			15,03	57,09	376
Батон	40	3,10	1,20	19,90	102,6	6/н
Фрукт сезонный/сок фруктовый	150	1,75	0,45	20,70	81,0	6/н
Итого завтрак	570	15,25	14,30	93,58	529,24	
ОБЕД						
Салат из свеклы	100	1,47	5,09	8,92	86,11	11
Суп вермишелевый на м/к бульоне	250	9,85	9,06	19,11	185,67	103
Жаркое по-домашнему с курицей	220	16,02	15,28	30,67	321,92	259
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,04	16,5	68,28	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	6/н
Итого обед	830	31,46	30,07	103,43	797,18	
Всего за день		46,71	44,37	197,01	1326,42	

День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

ЗАВТРАК

Каша пшеничная молочная	200	7,16	8,23	44,24	246,59	182
Сыр	10	2,32	2,95		47,0	15
Батон	40	3,10	1,20	19,90	102,6	б/н
Чай с лимоном	200	0,04		15,15	58,41	377
Фрукт сезонный/сок фруктовый	100	1,40	0,30	16,00	72,3	б/н
Итого завтрак	550	14,02	12,68	95,29	526,90	

ОБЕД

Кабачковая икра/ овощи отварные	100	2,8	4,2	8,2	88,5	67
Щи из свежей капусты с картофелем на м/к	250	6,32	8,44	17,86	189,3	88
Фрикадельки мясные в соусе	110	6,08	10,65	6,73	146,69	280
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	12,6	28,6	163,6	171
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	67,11	345
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н
Итого обед	900	26,09	36,53	105,77	790,37	
Всего за день		40,11	49,21	201,06	1317,27	

День: понедельник
Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6	7	
ЗАВТРАК							
Каша Дружба молочная с маслом	200/10	6,8	7,0	54,1	302,2	175	
Сыр	10	2,32	2,95		47,0	15	
Чай с сахаром	200			15,03	57,09	376	
Батон	40	3,10	1,20	19,90	102,6	б/н	
Фрукт сезонный/сок фруктовый	100	1,40	0,30	16,00	72,3	б/н	
Итого завтрак	560	13,62	11,45	104,99	581,23		
ОБЕД							
Салат из моркови с зеленым горошком	100	4,05	5,10	8,50	78,20	42	
Свекольник на м/к бульоне	250	8,7	9,7	14,8	186,0	82	
Макароны запеченные с курицей	220	15,18	12,48	39,22	318,69	206	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,04	16,5	98,28	349	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н	
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н	
Итого обед	830	32,06	27,92	107,25	816,40		
Всего за день		45,68	39,37	212,24	1397,63		

День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Котлета куриная с соусом	110	8,46	8,29	8	140	295
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	12,6	28,6	163,6	171
Кофейный напиток	200	3,2	2,84	17,74	108,28	379
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143,4	б/н
Итого завтрак	550	23,28	24,30	83,13	554,97	
ОБЕД						
Кабачковая икра/ икра морковная	100	2,8	4,2	8,2	88,5	52
Суп гороховый на курином бульоне	250	9,1	8,7	18,7	176,0	119
Картофель тушеный с мясом	220	9,94	9,71	19,54	345,09	145
Напиток из шиповника	200	0,20	0	11,50	46,50	388
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н
Итого обед	830	25,87	23,22	86,14	791,23	
Всего за день		49,15	47,52	169,27	1346,20	

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом	200/10	11,48	12,60	24,25	227,00	182
Омлет натуральный	100	9,89	10,26	6,65	158,1	210
Батон	40	3,10	1,20	19,90	102,6	б/н
Какао с молоком	200	3,39	2,85	14,24	104,69	416
Итого завтрак	550	27,86	26,91	65,04	592,43	
ОБЕД						
Салат витаминный	100	1,82	5,10	7,37	81,54	43
Суп с мясными фрикадельками	250	9,2	14,1	27,5	289,4	104
Рис отварной	180	4,3	6,6	43,8	255,0	268
Котлета /биточек рыбный с соусом	110	10,98	6,92	11,59	134,74	234
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	67,11	345
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н
Итого обед	900	30,36	33,33	134,64	962,96	
Всего за день		58,22	60,24	199,68	1555,39	

День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7

ЗАВТРАК

Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/10	9,19	8,30	35,40	261,60	85
Масло сливочное /порциями/	10	0,06	8,25	0,09	74,85	14
Батон	40	3,10	1,20	19,90	102,6	б/н
Чай с лимоном	200	0,04		15,15	58,41	377
Фрукт сезонный/сок фруктовый	100	1,40	0,30	16,00	72,3	б/н
Итого завтрак	560	13,79	18,05	86,54	569,76	

ОБЕД

Салат из моркови с яблоком	100	2,5	2,55	5,6	52,0	55
Рассольник Ленинградский на м/к бульоне	250	3,85	5,93	26,66	184,86	96
Рагу овощное с курицей	220	15,82	10,80	21,59	306,66	360
Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,04	16,5	98,28	349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	б/н
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	б/н
Итого обед	830	26,29	19,92	98,58	777,00	
Всего за день		40,08	37,97	185,12	1346,76	

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У	5	6		
1	2	3	4	5	7			
ЗАВТРАК								
Запеканка рисовая с творогом и соусом	150/30	12,49	10,68	67	315	203		
Батон	40	3,10	1,20	19,90	102,6	6/н		
Чай с сахаром	200			15,03	57,09	376		
Фрукт сезонный/сок фруктовый	150	1,75	0,45	20,70	81,0	6/н		
Итого завтрак	570	17,34	12,33	122,22	555,25			
ОБЕД								
Салат витаминный	100	1,82	5,10	7,37	81,54	43		
Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	12,25	7,69	19,70	218,35	113		
Фрикадельки мясные в соусе	110	6,08	10,65	6,73	146,69	280		
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,9	12,6	28,6	163,6	171		
Компот из с/м ягод	200	0,17	0,07	16,17	67,11	345		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	71,7	6/н		
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	64	6/н		
Итого обед	900	31,04	36,68	106,78	812,51			
Всего за день		48,38	49,01	229,00	1367,76			
Среднее значение завтрака за период	556	18,09	18,63	90,75	567,19			
Среднее значение обеда за период	865	28,71	29,29	108,39	832,82			
Среднее значение завтрака и обеда за период		46,80	47,91	199,15	1400,01			