

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы  Е.А.Арыскина

"25" сентября 2018 г.

Меню приготавливаемых блюд  
 Возрастная категория: 11-18 лет



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
Завтрак	вареники с творожным фаршем (из полуфабриката)	200	2,20	18,00	13,60	230,00	725
	бутерброд с маслом	100	4,40	36,00	27,20	460,00	1
	чай с сахаром	200	0,02	0,00	15,00	58,00	685
	яблоко	100					
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>6,62</b>	<b>54,00</b>	<b>55,80</b>	<b>748,00</b>	
	суп с клецками	250	2,11	3,82	16,01	102,90	155
	Капуста тушеная	180	4,50	8,28	19,26	169,20	534
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
	котлеты, биточки, ш	100	15,90	13,15	16,00	261,00	451
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>29,15</b>	<b>25,81</b>	<b>107,55</b>	<b>779,54</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>35,77</b>	<b>79,81</b>	<b>163,35</b>	<b>1527,54</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	каша рисовая молочная рассыпчатая с маслом	200	3,60	6,15	22,80	166,50	166,5
	бутерброд с маслом и сыром	100	0,00	5,35	0,00	0,00	3
	"Какао со сгущенным молоком"	200	3,66	2,60	25,00	138,40	695
	яйцо	60	5,10	4,60	0,30	63,00	г.п.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>12,36</b>	<b>18,70</b>	<b>48,10</b>	<b>367,90</b>
Обед	икра кабачковая	100	2,00	9,00	0,00	96,00	г.п.

	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	4,95	7,88	89,75	124
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	макароны отварные	180	6,30	9,54	39,78	273,60	516
	гуляш	90	13,90	6,50	4,00	132,00	437
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	сок	200	1,00		21,00	88,00	г.п.
	печенье	20	1,00	2,00	15,00	83,00	г.п.
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>32,49</b>	<b>34,55</b>	<b>120,63</b>	<b>935,79</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,85</b>	<b>53,25</b>	<b>168,73</b>	<b>1303,69</b>	

**День 3**

Завтрак	каша вязкая манная с молоком	200	4,12	2,75	23,27	133,00	297
	кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	692
	бутерброд с повидлом	100	0,00	0,00	0,00	0,00	2
	йогурт	100	2,40	2,50	18,00	92,00	г.п.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>11,32</b>	<b>10,05</b>	<b>63,23</b>	<b>372,84</b>
Обед	горошек зеленый	100	4,20	0,20	10,10	60,00	г.п.
	борщ с капустой и картофелем	250	1,70	5,10	10,30	93,00	110
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	плов из мяса птицы	200	16,20	15,80	36,20	358,00	492
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>29,24</b>	<b>23,66</b>	<b>120,98</b>	<b>808,44</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,56</b>	<b>33,71</b>	<b>184,21</b>	<b>1181,28</b>	

**День 4**

Завтрак	омлет натуральный	150	20,00	33,40	3,80	398,00	340
	бутерброд с маслом	100	4,40	36,00	27,20	460,00	1
	чай с лимоном	200	4,80	4,90	21,96	147,84	692
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	г.п.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29,60</b>	<b>74,70</b>	<b>62,76</b>	<b>1052,84</b>
Обед	кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	г.п.
	с горохом	200	6,20	5,60	22,30	167,00	139
	пюре картофельное	180	3,78	8,10	26,28	196,20	520
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	9,50	6,40	4,40	122,00	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.

	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	компот из свежих плодов (груши)	200	0,20	0,00	35,60	140,00	631
	зефир	40	0,00	0,00	32,00	130,00	г.п.
<b>Итого за обед</b>		<b>870</b>	<b>28,12</b>	<b>21,06</b>	<b>164,46</b>	<b>965,64</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,72</b>	<b>95,76</b>	<b>227,22</b>	<b>2018,48</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	вареники с фаршем картофельным (из полуфабриката)	200	10,01	19,89	72,06	513,15	725
	бутерброд с повидлом	100	3,00	7,80	52,50	295,00	2
	Кофейный напиток	200	4,80	4,80	21,96	147,84	692
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	г.п.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>18,61</b>	<b>32,69</b>	<b>154,02</b>	<b>993,99</b>	
Обед	икра кабачковая	100	3,17	10,50	6,60	134,00	г.п.
	суп лапша домашняя	200	2,80	5,80	13,90	120,00	148
	каша гречневая вязкая	180	5,40	8,10	26,82	205,20	510
	тефтели	90	9,60	8,50	8,50	151,00	462
	соус томатный с овощами	50	1,30	4,80	4,70	70,00	588
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
конфеты	15	1,00	5,00	8,00	82,00	г.п.	
<b>Итого за обед</b>		<b>895</b>	<b>29,91</b>	<b>43,26</b>	<b>124,80</b>	<b>1008,64</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,52</b>	<b>75,94</b>	<b>278,82</b>	<b>2002,63</b>	
<b>День 6</b>							
Завтрак	вязкая на молоке	200	5,80	9,20	31,80	240,00	302
	бутерброд с маслом и сыром	100	11,75	19,75	18,25	307,50	3
	йогурт	100	2,40	2,50	18,00	92,00	г.п.
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>20,15</b>	<b>31,45</b>	<b>83,05</b>	<b>697,50</b>	
Обед	горошек зеленый	100	4,20	0,20	10,10	60,00	г.п.
	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	4,95	7,88	89,75	124
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	273,60	511
	рыба тушеная в томате с овощами	80	10,60	5,40	5,60	115,00	374
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	сок	200	1,00		21,00	88,00	г.п.

	печенье	20	1,00	2,00	15,00	83,00	г.п.
<b>Итого за обед</b>		<b>850</b>	<b>29,59</b>	<b>22,49</b>	<b>138,82</b>	<b>882,79</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,74</b>	<b>53,94</b>	<b>221,87</b>	<b>1580,29</b>	
<b>День 7</b>							
Завтрак	макароны с сыром	200	10,80	12,34	42,60	334,00	333
	бутерброд с маслом	100	4,40	36,00	27,20	460,00	1
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	г.п.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>15,90</b>	<b>48,74</b>	<b>94,80</b>	<b>901,00</b>	
Обед	кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	г.п.
	рассольник ленинградский со сметаной	260	3,30	6,50	20,40	156,00	132
	рагу из птицы	200	12,60	9,80	19,40	222,00	489
	Хлеб пшеничный	40	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	хлеб ржаной	20	5,25	6,15	35,25	220,50	516
	компот из смеси сух	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
	<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>24,25</b>	<b>24,85</b>	<b>117,95</b>	<b>801,50</b>
<b>Итого за день</b>			<b>40,15</b>	<b>73,59</b>	<b>212,75</b>	<b>1702,50</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак	каша рассыпчатая рисовая с молоком	200	5,20	3,40	30,80	184,00	297
	бутерброд с повидлом	100	3,00	7,80	52,50	295,00	2
	"Какао со сгущенным молоком"	200	4,10	3,80	27,50	154,00	695
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	г.п.
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>13,80</b>	<b>15,50</b>	<b>131,80</b>	<b>729,00</b>
Обед	уха с перловой крупой	200	6,85	4,17	15,31	129,86	181
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	макароны отварные	200	6,30	9,54	39,78	273,60	516
	котлеты, биточки, ш	100	15,90	13,15	16,00	261,00	451
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	компот из свежих плодов (груши)	200	0,20	0,00	35,60	140,00	631
	печенье	30	1,00	2,00	15,00	83,00	г.п.
<b>Итого за обед</b>		<b>800</b>	<b>35,79</b>	<b>29,42</b>	<b>139,67</b>	<b>977,90</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,59</b>	<b>44,92</b>	<b>271,47</b>	<b>1706,90</b>	
<b>День 9</b>							

Завтрак	каша рассыпчатая ячневая с маслом	200	6,20	12,20	41,20	308,00	297
	бутерброд с маслом и сыром	100	11,75	19,75	18,25	307,50	3
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,25</b>	<b>31,95</b>	<b>74,65</b>	<b>675,50</b>	
Обед	икра кабачковая	100	2,00	9,00	0,00	96,00	г.п.
	борщ с капустой и картофелем	250	1,36	4,08	8,24	74,40	110
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	рагу из птицы	200	12,60	9,80	19,40	222,00	489
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
		300					
<b>Итого за обед</b>	<b>1120</b>	<b>22,90</b>	<b>25,44</b>	<b>84,22</b>	<b>659,84</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>41,15</b>	<b>57,39</b>	<b>158,87</b>	<b>1335,34</b>		
<b>Среднее значение</b>		<b>20,49</b>	<b>24,62</b>	<b>96,29</b>	<b>694,48</b>		

**10 день**

Завтрак	макароны с сыром	200	10,80	12,34	42,60	334,00	333
	бутерброд с маслом	100	4,40	36,00	27,20	460,00	1
	кофейный напиток	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	г.п.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>16,40</b>	<b>48,54</b>	<b>93,10</b>	<b>897,00</b>		
Обед	горошек зеленый	100	4,20	0,20	10,10	60,00	г.п.
	рассольник ленинградский	200	3,00	4,50	20,10	135,00	132
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	рис отварной	180	4,50	7,38	46,26	273,60	511
	Птица, тушенная в сметанном соусе	90	9,50	6,40	4,40	122,00	493
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	85,44	г.п.
	хлеб ржаной	20	3,20	0,20	14,00	67,00	г.п.
	конфеты	15	1,00	5,00	8,00	82,00	г.п.
	сок	200	1,00	0,00	21,00	88,00	г.п.

итоги **855 29,74 26,04 142,84 934,04**  
**итоги за день 46,14 74,58 235,94 1831,04**