

УТВЕРЖДАЮ

директор школы \_\_\_\_\_ А.В.Карсаков

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ 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	крупа геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,80	225,21	173
	бутерброд с маслом	60	2,64	21,60	16,32	276,00	1
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
	яблоко	100	0,90	0,20	8,10	43,00	г.п.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>10,17</b>	<b>31,41</b>	<b>60,32</b>	<b>604,21</b>	
	суп с клецками	300	3,78	4,26	24,99	153,48	155
	Капуста тушеная	200	5,00	9,20	21,40	188,00	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 рубленые из пт	100	14,90	13,20	7,50	210,00	298
		<b>840</b>	<b>40,49</b>	<b>58,63</b>	<b>170,49</b>	<b>797,92</b>	
<b>Итого за обед</b>						<b>1595,84</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>10,17</b>	<b>31,41</b>	<b>60,32</b>	<b>2200,05</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	60	8,06	13,54	12,51	210,86	3
	какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	693
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	г.п.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>18,06</b>	<b>25,19</b>	<b>88,81</b>	<b>663,36</b>	
Обед							
	щи из свежей капусты с картофелем	250	3,00	4,42	10,00	95,50	124

	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	макароны отварные	200	9,80	12,20	45,60	326,00	516
	тефтели	100	9,60	8,50	8,50	151,00	462
	соус томатный с овоща	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.
	сок	200	1,00	0,00	21,00	88,00	г.п.
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>31,24</b>	<b>32,48</b>	<b>122,78</b>	<b>903,94</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,30</b>	<b>57,67</b>	<b>211,59</b>	<b>1567,30</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	каша рассыпчатая ячневая с маслом	200	6,20	3,60	27,20	172,00	297
	кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	бутерброд с повидлом	60	2,88	7,44	50,40	283,20	2
	йогурт	100	2,40	2,50	18,00	92,00	г.п.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>13,98</b>	<b>17,14</b>	<b>124,30</b>	<b>699,20</b>	
Обед	икра кабачковая	100	2,00	9,00	0,00	96,00	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>27,04</b>	<b>32,46</b>	<b>110,88</b>	<b>844,44</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41,02</b>	<b>49,60</b>	<b>235,18</b>	<b>1543,64</b>	
<b>День 4</b>							
Завтрак	омлет натуральный	200	20,00	33,40	3,80	398,00	340
	бутерброд с маслом	60	2,64	21,60	16,32	276,00	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>560</b>	<b>23,34</b>	<b>55,40</b>	<b>45,12</b>	<b>781,00</b>	
Обед	кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	г.п.
	суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139
	пюре картофельное	200	4,20	9,00	29,20	218,00	520
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	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.
	напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705

<b>Итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>28,74</b>	<b>21,96</b>	<b>123,38</b>	<b>811,439999</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,08</b>	<b>77,36</b>	<b>168,50</b>	<b>1592,44</b>	
<b>День 5</b>							
Завтрак	каша вязкая манная с молоком	250	3,75	10,25	25,00	215,00	302
	бутерброд с повидлом	60	1,80	4,65	31,55	177,00	2
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	яйцо	60	5,10	4,60	0,30	63,00	г.п.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>10,85</b>	<b>19,50</b>	<b>71,85</b>	<b>513,00</b>	
Обед	суп лапша домашняя	250	2,80	5,80	13,90	120,00	148
	каша гречневая вязкая	200	5,40	8,10	26,82	205,20	510
	тефтели	100	9,60	8,50	8,50	151,00	462
	соус томатный с овоща	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.
	компот из свежих плод	200	0,20	0,00	35,60	140,00	631
<b>Итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>25,54</b>	<b>27,76</b>	<b>122,20</b>	<b>838,64</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>36,39</b>	<b>47,26</b>	<b>194,05</b>	<b>1351,64</b>	
<b>День 6</b>							
Завтрак	каша пшеничная вязкая на молоке	200	5,80	9,20	31,80	240,00	302
	бутерброд с маслом и сыром	60	11,28	18,69	17,52	295,20	3
	йогурт	100	2,40	2,50	18,00	92,00	г.п.
	какао с молоком	200	3,00	2,90	13,80	94,00	695
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>22,48</b>	<b>33,29</b>	<b>81,12</b>	<b>721,20</b>	
Обед	горошек зеленый	100	4,20	0,20	10,10	60,00	г.п.
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,42	10,00	95,50	124
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	рис отварной	200	5,00	8,20	49,40	304,00	511
	рыба тушеная в томате с овощами	100	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.
	напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	23,60	94,00	705
<b>Итого за обед</b>		<b>920</b>	<b>28,49</b>	<b>20,78</b>	<b>131,68</b>	<b>841,94</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,97</b>	<b>54,07</b>	<b>212,80</b>	<b>1563,14</b>	

День 7							
Завтрак	макароны с сыром	200	10,80	12,34	42,60	334,00	333
	бутерброд с маслом	60	2,64	21,60	16,32	276,00	1
	кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	г.п.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>16,34</b>	<b>37,94</b>	<b>97,42</b>	<b>809,00</b>	
Обед	салат из свежей капусты	100	1,00	5,00	9,00	88,00	43
	рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00	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 сухофр	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
<b>Итого за обед</b>		<b>810</b>	<b>22,75</b>	<b>27,45</b>	<b>115,45</b>	<b>810,50</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,09</b>	<b>65,39</b>	<b>212,87</b>	<b>1619,50</b>	
День 8							
Завтрак	каша рассыпчатая рисовая с молоком	200	5,20	3,40	30,80	184,00	297
	бутерброд с повидлом	60	2,88	7,41	50,40	283,20	2
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686
	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	г.п.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>560</b>	<b>9,88</b>	<b>11,31</b>	<b>117,40</b>	<b>623,20</b>	
Обед	икра кабачковая	100	2,00	9,00	0,00	96,00	г.п.
	уха с перловой крупой	250	6,85	4,17	15,31	129,86	181
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	макароны отварные	200	6,80	12,20	45,60	326,00	516
	котлеты рубленые из п	100	14,90	13,20	7,50	210,00	298
	соус томатный с овоща	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.
сок	200	1,00	0,00	21,00	88,00	г.п.	
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>39,39</b>	<b>45,93</b>	<b>127,09</b>	<b>997,30</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,27</b>	<b>57,24</b>	<b>244,49</b>	<b>1620,50</b>	
День 9							
Завтрак	каша рассыпчатая ячневая с маслом	250	7,75	4,50	34,00	215,00	297
	бутерброд с маслом и сыром	60	8,06	13,54	12,51	210,86	3
	чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
	мандрин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	г.п.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>460</b>	<b>16,01</b>	<b>18,04</b>	<b>61,51</b>	<b>526,86</b>	

Обед	горошек зеленый	100	4,20	0,20	10,10	60,00	г.п.
	рассольник ленинградский	300	3,00	4,50	20,10	135,00	132
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	рис отварной	200	4,50	7,38	46,26	273,60	511
	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	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 смеси сухофр	200	0,60	0,00	31,40	124,00	639
<b>Итого за обед</b>		<b>970</b>	<b>28,34</b>	<b>21,04</b>	<b>145,24</b>	<b>888,039999</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,35</b>	<b>39,08</b>	<b>206,75</b>	<b>1414,90</b>	
<b>Среднее значение</b>							
<b>10 день</b>							
Завтрак	каша пшеничная вязкая на молоке	250	7,25	11,50	39,75	300,00	302
	бутерброд с маслом	60	2,64	21,60	16,32	276,00	1
	кофейный напиток	200	2,50	3,60	28,70	152,00	692
	яйцо	60	5,10	4,60	0,30	63,00	г.п.
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>17,49</b>	<b>41,30</b>	<b>85,07</b>	<b>791,00</b>	
Обед	салат из свежей капусты	150	1,50	7,50	13,50	132,00	43
	борщ с капустой и картофелем	300	2,40	6,24	15,72	127,20	110
	сметана	10	0,30	2,00	0,30	21,00	г.п.
	рагу из птицы	230	14,49	11,27	22,31	255,30	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.
	компот из свежих плод	200	0,20	0,00	35,60	140,00	631
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>25,13</b>	<b>27,57</b>	<b>120,11</b>	<b>827,94</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>950</b>	<b>42,62</b>	<b>68,87</b>	<b>205,18</b>	<b>1618,94</b>	



