

Директор
Муниципального общеобразовательного
учреждения "Средняя
общеобразовательная школа №54
имени И.А. Евтеева"



Примерное 10-ти дневное меню для возрастной группы 11-18 лет осень - зима.

День: День 1
Сезон:
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
264	Каша молочная пшеничная жидкая	250	9,25	9,35	45,62	303,75
530	Блинчики с джемом промышлен произ	140	10,26	10,53	48,54	330,06
493	Чай с сахаром	200	0,2	0	7,02	28,46
111	Батон нарезной	40	3	1,16	20,56	104,8
		630	22,71	21,04	121,74	767,07
	ОБЕД					
131	Свекольник	250	3,12	5,85	18,22	138,37
418	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252
16	Наггетсы куриные промыш произ	100	12,7	9	18,7	206
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
50	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89
		890	39,2	26,22	131,17	918,07
	ПОЛДНИК					
516	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	100
454.1	Пирожки печеные из сдобного теста с морковным фаршем	100	5,83	6,17	35	218,33
		300	11,63	11,17	43	318,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,54	58,43	295,91	2003,47

День: День 2
Сезон:
Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
313	Запеканка из творожная с соусом молочн.	250	30,01	35,47	39,7	268,12
	Назук промыш произ	100	7,5	17	58	420
494	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	7,02	28,46
		550	37,71	52,47	104,72	716,58
	ОБЕД					
134	Рассольник ленинградский с филе кур.	250	6,83	5,82	17,00	148,12
405	Гуляш куриный из филе грудок	100	11,33	11,24	3,42	160,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
123	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44
107	Овощи натуральные соленые (огурцы в заливке)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
		890	31,4	27,01	94,06	746,42
	ПОЛДНИК					
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00
112	Плоды свежие (яблоки)	150	0,75	0,75	18,37	88,12
590	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
		390	5,15	4,67	77,13	376,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,26	84,15	275,91	1839,92

День: День 3
 Сезон:
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
524	Пельмени мясные (полуфаб.) промыш произ	250	30,13	19,60	56,10	521,25
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
493	Чай с чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46
117	Икра баклажанная промыш произ	100	1,70	13,30	5,10	148,00
		580	34,31	33,14	82,98	768,21
	ОБЕД					
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем и филе кур	250	6,10	5,58	6,03	145,22
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52
345	Котлеты или биточки рыбные 2/50	100	13,90	2,10	9,60	242,25
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
195	Овощи тушеные (мексиканская смесь)	100	2,00	5,35	8,50	90,00
		890	31,39	21,22	112,28	942,69
	ПОЛДНИК					
618	Напиток с витаминами, "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
543.1	Пирожки печеные из сдобного теста с картофельным фаршем	100	4,83	5,17	32,00	208,33
		300	4,83	5,17	51	283,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		70,53	59,53	246,26	1994,23

День: День 4
 Сезон:
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
369	Жаркое по-домашнему с филе курин груд	250	29,55	26,38	18,88	430,68
494	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	7,02	28,46
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
50	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00
		580	33,53	32,12	49,06	618,64
	ОБЕД					
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,20	10,70	15,58	188,53
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
115	Икра кабачковая промыш произ	100	1,90	8,90	7,70	119,00
15	Поджарка из филе индейки	100	26,60	24,60	5,45	350,35
		890	47,25	45,61	115,36	1064,46
	ПОЛДНИК					
614	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	22,00	95,00
543.2	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	5,83	6,17	35,00	218,33
		300	5,83	6,17	57	313,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		86,61	83,90	221,42	1996,43

День: День 5

Сезон:

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
250	Каша манная вязкая	250	9,67	14,78	44,42	349,25
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
7	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
590	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
493	Чай с сахаром.	200	0,20	0,00	7,02	28,46
		550	18,24	31,06	101,84	760,11
	ОБЕД					
144	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	10,20	4,12	22,00	166,38
202	Картофель запеченный	180	4,55	10,44	16,20	202,81
618	Напиток с витаминами, "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
372	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	265,63
107	Овощи натуральные соленые (огурцы в заливке)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
		890	28,31	23,56	87,68	845,52
	ПОЛДНИК					
518	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	0,00	110,00
555	Косичка с сахаром	100	6,93	13,07	58,80	280,00
		300	7,93	13,07	58,8	390
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,48	67,69	248,32	1995,63

День: День 6

Сезон:

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
268	Каша рисовая молочная жидкая	250	6,92	10,70	40,50	286,75
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46
528	Блинчики с сахаром промыш произ	100	7,50	12,38	29,94	261,25
112	Фрукты свежие (бананы)	200	3,00	1,00	42,00	192,00
		750	17,62	24,08	119,46	768,46
	ОБЕД					
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,65	5,17	11,90	125,88
381	Котлеты мясные 2/50	100	17,80	17,50	14,30	286,00
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
50	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00
		890	32,5	29,58	121,23	907,46
	ПОЛДНИК					
516	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
540	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	244,40
		300	11,97	7,83	76,17	344,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,09	61,49	316,86	2020,32

День: День 7
 Сезон:
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
302	Омлет с овощами	250	16,68	19,67	9,00	280,00
	Коржик молочный промыш произ	75	4,84	9,00	51,00	300,00
494	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	7,02	28,46
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
		575	24,77	38,08	87,66	788,06
	ОБЕД					
155	Суп крестьянский с перловкой и мясом	250	1,60	5,07	17,05	120,25
370	Плов из говядины	280	21,16	20,83	55,14	492,80
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
117	Икра баклажанная промыш произ	100	1,70	13,30	5,10	148,00
		890	29,42	40,1	124,87	980,75
	ПОЛДНИК					
543.1	Пирожки печеные из сдобного теста с картофельным фаршем	100	4,83	5,17	32,00	208,33
123	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44
		300	5,03	5,25	49,42	277,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,22	83,43	261,95	2046,58

День: День 8
 Сезон:
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
	Наггетсы куриные промыш произ	100	12,7	9	18,7	206
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
123	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44
107	Овощи натуральные соленые (огурцы в заливке)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
		610	26,24	18,83	97,08	662,6
	ОБЕД					
144	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	7,80	3,89	19,60	150,24
345	Котлеты или биточки рыбные 2/50	100	13,90	2,10	9,60	242,25
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	214,07
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
618	Напиток с витамином, "Витошка"	200	0,00	0,00	18,00	75,00
195	Овощи тушеные (мексиканская смесь)	100	2,00	5,35	8,50	90,00
		890	31,74	19,86	100,1	894,26
	ПОЛДНИК					
112	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,75	0,75	18,37	88,12
493	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46
590	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
		390	3,95	4,67	55,15	283,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,93	43,36	252,33	1840,24

День: День 9

Сезон:

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
267	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,80	9,46	35,80	283,60
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
300	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75
494	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	7,02	28,46
		550	17,43	24,62	63,84	570,41
	ОБЕД					
142	Щи из свежей капусты с картофелем и курин гр	250	7,20	10,70	15,58	188,53
412	Котлеты, биточки куриные припущенные с соусом 2/50	100	15,00	10,71	9,28	188,57
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52
	Икра кабачковая промыш произ	100	1,90	8,90	7,70	119,00
		890	33,29	38,2	124,91	974,32
	ПОЛДНИК					
614	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	22,00	95,00
573	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	10,00	6,50	82,33	428,33
		300	10	6,5	104,33	523,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,72	69,32	293,08	2068,06

День: День 10

Сезон:

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	11,22	8,77	47,55	463,47
112	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,60	0,60	14,70	70,50
493	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	7,02	28,46
142	Хачапури с сыром	75	116,10	88,40	41,50	455,80
		645	128,12	97,77	110,77	1018,23
	ОБЕД					
407	Рагу из птицы	280	22,09	23,04	25,46	396,78
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
156	Суп лапша с курин гр	250	5,17	5,82	13,93	188,78
107	Овощи натуральные соленые (огурцы в заливке)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
		890	33,02	29,86	88,67	818,26
	ПОЛДНИК					
518	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	0,00	110,00
543.2	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	5,83	6,17	35,00	218,33
		300	6,83	6,17	35,00	328,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,98	47,91	255,83	2164,82

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Итого за весь период	662,36	659,21	2667,87	19969,70
Среднее значение за период	66,01	65,71	273,24	1983,57
Соотношения Б: Ж:У	1,00	1,00	4,10	