

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



УТВЕРЖДАЮ
А.В. Сидорова
15.05.2024

Примерное 10-ти дневное меню для возрастной группы 11-18 лет оень - зима (32руб.).

День: День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
131	Свекольник	200	2,50	4,68	14,58	110,70
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
493	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	7,02	28,46

День: День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
134	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	5,46	4,66	13,60	118,50
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
494	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	7,02	28,46

День: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	4,88	4,46	4,82	101,72
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00

День: День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
142	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	5,76	8,56	12,46	150,82
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

День: День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
144	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	8,16	3,30	17,60	133,10
493	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	7,02	28,46
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50

День: День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ОБЕД					
128	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200	1,32	4,14	9,52	121,56
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

День: День 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
155	Суп крестьянский с перловкой на мясном бульоне	200	1,28	4,06	13,64	96,20
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

День: День 8

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
144	Суп картофельный с бобовыми	200	8,16	3,30	17,60	133,10
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

День: День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
142	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	5,76	8,56	12,46	150,82
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

День: День 10

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
156	Суп лапша на курином бульоне	200	4,14	4,66	11,14	151,02
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