

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: СВО
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
	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
	ИТОГО :	890	39,2	26,22	131,17	918,07

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
	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
	ИТОГО :	890	31,4	27,01	94,06	746,42

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
	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
	ИТОГО :	890	31,39	21,22	112,28	942,69

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
	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
	ИТОГО :	890	47,25	45,61	115,36	1064,46

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
	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 витаминамин, "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
	ИТОГО :	890	28,31	23,56	87,68	845,52

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
	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
	ИТОГО :	890	32,5	29,58	121,23	907,46

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
	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
	ИТОГО :	890	29,42	40,1	124,87	980,75

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
	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 витаминамин, "Витошка"	200	0,00	0,00	18,00	75,00
195	Овощи тушеные (мексиканская смесь)	100	2,00	5,35	8,50	90,00
	ИТОГО :	890	31,74	19,86	100,1	894,26

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
	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
	ИТОГО :	890	33,29	38,2	124,91	974,32

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
	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
	ИТОГО :	890	33,02	29,86	88,67	818,26