

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 сах. диабет

№ 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 "Артек" жидкая Без сахара	250	10,48	10,17	48,57	327,9
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
11,11а	Чай (без сахара) с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
112	Плоды свежие (яблоки)	150	0,75	0,75	18,37	88,12
		640	14,86	21,13	80,44	569,02
	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
11.6а	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,00	0,00	15,40	60,00
		790	37,2	20,72	111,17	779,07
		1430	52,06	41,85	191,61	1348,09

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 без сахара	200	41,26	17,5	18	404
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,20	2,00
112	Плоды свежие (яблоки)	150	0,75	0,75	18,37	88,12
	ОБЕД	550	42,01	18,25	36,57	494,12
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 без сахара	200	0,18	0,20	9,40	17,00
		790	32,86	27,27	99,1	751,48
		1340	74,87	45,52	135,67	1245,6

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					
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (без сахара)	200	8,36	10,75	31,97	228,40
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
7	Сыр (порция)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
11,11а	Чай (без сахара) с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26
112	Плоды свежие (яблоки)	150	0,75	0,75	18,37	88,12
		600	15,06	24,66	63,84	505,52
	ОБЕД					
158	Суп с макаронными изделиями (из твердых сортов) 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
11.14	Напиток из шиповника без сахара	200	0,70	0,30	9,70	57,00
		790	29,39	15,87	90,68	812,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1390	44,45	40,53	154,52	1318,21

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					
302	Омлет с овощами	250	16,68	19,67	9,00	280,00
112	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,75	0,75	18,37	88,12
11.10а	Чай с лимоном без сахара	200	0,00	0,00	0,20	2,00
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
		640	17,48	28,67	27,65	444,92
	ОБЕД					
142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,20	10,70	15,58	188,53
291	Макаронные изделия отварные (из твердых сортов пшеницы)	180	6,79	0,81	34,85	173,88
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
11.6а	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,00	0,00	15,40	60,00
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
15	Поджарка из филе индейки	100	26,60	24,60	5,45	350,35
		790	44,85	36,71	96,06	895,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	62,33	65,38	123,71	1340,38

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					
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
214	Молоко кипяченое (на кашу)	100	3,00	2,50	4,70	53,30
7	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
112	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,75	0,75	18,37	88,12
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
11.11а	Чай (без сахара) с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26
		670	20,21	17,45	85,73	577,58
	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
123	Компот из свежемороженых ягод без сахара	200	0,18	0,20	9,40	17,00
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
		790	27,69	23,66	76,38	774,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1460	47,9	41,11	162,11	1352,1

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					
264	Каша молочная пшеничная "Артек" жидкая без сахара	250	10,48	10,17	48,57	327,9
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
11.11а	Чай (без сахара) с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2
112	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,75	0,75	18,37	88,12
		640	14,86	21,13	80,44	569,02
	ОБЕД					
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,65	5,17	11,90	125,88
399	Оладьи из печени по-купецки	90	15,57	10,53	10,62	249,80
291	Макаронные изделия отварные из твердых сортов пшеницы	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
11.6а	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,00	0,00	15,40	60,00
		780	28,27	17,11	97,55	732,26
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	43,13	38,24	177,99	1301,28

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					
112	Фрукты свежие (яблоки)	250	16,68	19,67	9,00	280,00
11.10а	Чай с лимоном без сахара	150	0,75	0,75	18,37	88,12
109	Хлеб ржаной	200	0,00	0,00	0,20	2,00
105	Масло сливочное	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		10	0,05	8,25	0,08	74,80
	ОБЕД	640	19,46	29,03	37,67	497,12
155	Суп крестьянский с перловкой и мясом					
370	Плов из говядины	250	1,60	5,07	17,05	120,25
11.14	Напиток из шиповника без сахара	280	21,16	20,83	55,14	492,80
108	Хлеб пшеничный	200	0,70	0,30	9,70	57,00
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,50
		30	1,98	0,36	10,02	52,20
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1430	47,18	55,83	144,34	1289,87

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					
	Наггетсы куриные промыш. произ.	180	10,26	9,41	44,50	303,66
108	Хлеб пшеничный	100	12,7	9	18,7	206
		30	2,28	0,24	14,76	70,50
123	Компот из свежемороженых ягод без сахара	200	0,18	0,20	9,40	17,00
	ОБЕД	510	25,42	18,85	87,36	597,16
144	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский					
345	Котлеты или биточки рыбные 2/50	250	7,80	3,89	19,60	150,24
429	Картофельное пюре	100	13,90	2,10	9,60	242,25
108	Хлеб пшеничный	180	3,78	7,92	19,62	214,07
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,50
11.10а	Чай с лимоном без сахара	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		200	0,00	0,00	0,20	2,00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	55,16	33,36	161,16	1328,42

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					
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая (без сахара)					
112	Фрукты свежие (яблоки)	200	8,36	10,75	31,97	228,40
111	Батон нарезной	120	0,60	0,60	14,70	70,50
300	Яйца вареные	40	3,00	1,16	20,56	104,80
494	Чай с лимоном без сахара	50	6,38	5,75	0,38	78,75
		200	0,20	0,00	7,02	28,46
	ОБЕД	610	18,54	18,26	74,63	510,91
142	Щи из свежей капусты с картофелем и куриным гр.	250	7,20	10,70	15,58	188,53
412	Котлеты, биточки куриные припущенные с соусом					
108	Хлеб пшеничный	100	15,00	10,71	9,28	188,57
109	Хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,76	70,50
11.6а	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	30	1,98	0,36	10,02	52,20
242	Перловка отварная	200	0,00	0,00	15,40	60,00
		150	4,59	6,73	11,47	209,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1370	49,59	47	151,14	1279,96

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					
	Макаронные изделия (из твердых сортов пшеницы), запеченные с сыром	250	11,22	8,77	47,55	463,47
296	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,60	0,60	14,70	70,50
112	Чай (без сахара) с молоком	200	1,6	1,6	3,4	26
11,11а		570	13,42	10,97	65,65	559,97
	ОБЕД					
407	Рагу из птицы	280	22,09	23,04	25,46	396,78
11.14	Напиток из шиповника без сахара	200	0,70	0,30	9,70	57,00
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
156	Суп лапша (из твердых сортов пшеницы) с курицей	250	5,17	5,82	13,93	188,78
		760	29,94	29,52	59,11	694,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1330	43,36	40,49	124,76	1254,73