

Директор
Муниципального общеобразовательного
учреждения "Средняя
общеобразовательная школа
имени И.А. Евтеева"

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

И.А. Евтеева

ИМЕНИ И.А. ЕВТЕЕВА

ОГРН 1036405202020

ИНН 640404

* Г. САРАТОВ *



УТВЕРЖДАЮ

(должность)

(ФИО)

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						
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 сахаром	200	0,2	0	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						
144	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	7,80	3,89	19,60	150,24
291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88
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
107	Овощи натуральные соленые (огурцы в заливке)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
		890	32,85	14,4	126,63	775,82
ПОЛДНИК						
123	Компот из свежемороженных ягод (вишня)	200	0,12	0,02	8,58	34,34
543.1	Пирожки печеные из сдобного теста с картофельным фаршем	100	4,83	5,17	32,00	208,33
		300	4,95	5,19	40,58	242,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			72,11	52,73	250,19	1786,7

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							
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							
131	Свекольник	250	3,12	5,85	18,22	138,37	
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	
	Компот из свежемороженных ягод (смородина)	200	0,20	0,08	17,42	69,44	
50	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00	
		890	25,13	21,18	104,23	836,78	
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:			1740	49,20	58,41	263,07	1910,22

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						
313	Запеканка из творожная с ягодным соусом.	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					
155	Суп картофельный с рисом и филе кур	250	1,60	5,07	17,50	120,25
	Котлета куриная 2\50	100	0,14	19,69	32,86	201,44
418	Пюре из гороха с маслом	180	17,12	5,27	34,07	252
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
518	Напиток с витаминами, "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
117	Икра баклажанная промыш произ	100	1,70	13,30	5,10	148,00
		890	24,82	43,93	133,31	919,39
	ПОЛДНИК					
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	4,40	4,00	18,60	158
	Булочка с кокосовой стружкой	100	6,50	7,40	30,26	191,2
		300	10,9	11,4	48,86	349,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,43	107,80	286,89	1985,17

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
412	ЗАВТРАК					
369	Митбол куриный	100	12,66	16,6	22,11	291,8
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
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
107	Овощи натуральные соленные (огурцы в заливке)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
		430	295,05	16,94	45,59	707,4
	ОБЕД					
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем и филе кур	250	6,10	5,58	6,03	145,22
407	Рагу из птицы	280	22,09	23,04	25,46	396,78
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
	Икра кабачковая промыш произ	100	1,90	8,90	7,70	119,00
		890	34,85	38,12	90,97	893,7
	ПОЛДНИК					
518	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	0,00	110,00
543	Пирожки печёные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36
		300	10,7	10,3	30,5	351,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		340,60	65,36	167,06	1952,45

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					
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					
142	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	250				
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
107	Овощи натуральные соленные (огурцы в заливке)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
		640	26,92	21,83	104,42	725,5
	ПОЛДНИК					
123	Компот из свежемороженых ягод (смородина)	200	0,20	0,08	17,42	69,44
573	Рогалик со сгущенкой	100	9,50	10,20	30,50	245,58
		300	9,7	10,28	47,92	315,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		164,74	129,88	263,11	2058,75

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					
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
		500	12,92	24,19	72,08	557,31
	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:		57,39	61,60	269,48	1809,17

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					
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					
144	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	10,20	4,12	22,00	166,38
405	Гуляш куриный из филе грудок	100	11,33	11,24	3,42	160,00
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,52
123	Компот из свежемороженых ягод (вишня)	200	0,20	0,08	17,42	69,44
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	Икра кабачковая промыш произ	100	1,90	8,90	7,70	119,00
		790	20,99	20,99	112,47	723,04
	ПОЛДНИК					
516	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
	Пирог морковный	100	5,68	6,49	30,80	190,45
		205,68	12,29	35,8	198,45	290,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,71	81,41	374,76	1583,90

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					
302	Омлет с овощами (зелёный горошек)	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					
134	Рассольник ленинградский с филе кур.	250	6,83	5,82	17,00	148,12
369	Жаркое по-домашнему с филе курин груд	250	29,55	26,38	18,88	430,68
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 (смородина)	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
		860	41,64	32,98	79,78	783,94
	ПОЛДНИК					
518	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	0,00	110,00
543	Пирожки печёные из сдобного теста с яблоком	100	9,70	10,30	30,50	241,36
		300	10,7	10,3	30,5	351,36
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,11	81,36	197,94	1923,36

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					
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
	Нагетсы куриные промыш произ	100	12,7	9	18,7	206
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	Икра кабачковая промыш произ	100	1,90	8,90	7,70	119,00
		410	27,14	27,55	85,66	699,16
	ОБЕД					
156	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	250	5,17	5,82	13,93	188,78
202	Картофель запеченный	180	4,55	10,44	16,20	202,81
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
372	Голубцы ленивые	100	8,50	8,30	4,00	265,63
50	Салат из свеклы отварной	100	1,50	5,50	8,40	89,00
		890	24,18	30,74	84,73	938,36
	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:		61,32	64,79	274,72	2160,85

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					
	Плов из филе кур	240	16,57	18,90	55,10	413,26
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
107	Овощи натуральные соленые (огурцы в заливке)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
		570	19,85	19,24	78,58	525,22
	ОБЕД					
412	Котлеты, биточки куриные	100	15,00	10,71	9,28	188,57
429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	214,07
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
142	Щи из свежей капусты с картофелем и курин гр	250	7,20	10,70	15,58	188,53
117	Икра баклажанная промыш произ	100	1,70	13,30	5,10	148,00
		710	28,86	35,61	77,54	744,8
	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
		100	5,83	6,17	57,00	313,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,98	47,91	255,83	1583,35

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Итого за весь период	1005,59	751,25	2603,05	18753,92
Среднее значение за период	100,56	75,13	260,31	1875,39
Соотношения Б: Ж: У	1,00	1,00	4,10	