

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

СОГЛАСОВАНО



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	углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7
131	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	2,20	4,60	15,62	122,12
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	углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7
131	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	92,3
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
511	Напиток с черной смородиной	200	0,14	0,06	8,00	32,7

День: День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7
155,3	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,58	4,64	15,20	113,28
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 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7
147	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,42	2,58	20,04	152,36
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
142	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	2,10	4,68	7,56	81,46
144	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8
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	
ОБЕД						
128	Борщ с капустой и картофелем и	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
144	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	3,20	5,60	17,65	133,25
123	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44
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
134	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,56	4,36	13,68	104,78
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
144	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8

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
157	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	2,52	5,38	6,92	115,88

108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
108	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
142	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	4,22	7,40	77,26
119	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50