

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

СОГЛАСОВАНО

(должность)
30.09.2007
(дата)
И.А. Евтеева
(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ
(должность)
30.09.2007
(дата)
(ФИО)
Г. САРАТОВ

Примерное 10-ти дневное меню для возрастной группы 11-18 лет, осень, зима 2007

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					
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

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					
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
123	Компот из свежемороженых 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

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					
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
618	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

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					
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

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					
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 соленые (огурцы в заливке)	100	0,80	0,10	1,70	13,00
		640	26,92	21,83	104,42	725,5

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
		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

№ 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
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

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					
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

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					
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

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					
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