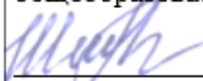


«Согласовано»
Начальник ЛДП
МБОУ «Старобрянская средняя
общеобразовательная школа»

 Е.В. Шигина

«Утверждаю»
И.О. Директора
МБОУ «Старобрянская средняя
общеобразовательная школа»

 М.А. Владимирова



Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: летний

Возрастная категория: с 11 и старше

День: 1

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
177	Каша рисовая молочная с изюмом	200	5,0	5,6	17,8	279,6
375/376	Чай с молоком	200	1,52	1,35	16,4	86
3	Бутерброд с сыром	50/30	8,5	5,7	10,5	201,6
Итого:			15,02	12,65	44,7	567,2
Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,21	19,68	43,73	415
128	Пюре картофельное	200	2,17	6,41	12,59	121
267	Шницель рубленый	100	13,83	28,63	6,58	341
375/376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56
	Хлеб ржаной йодированный	60	3,96	0,72	23,76	118,8
71	Овощи натуральные (помидоры)	90	0,55	0,1	1,9	11
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,3	47
	Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной упаковке	100	7,3	3,0	12,3	106
Итого:			35,62	58,84	125,16	1215,8
Всего			50,64	71,49	169,86	1783

День: 2

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
174	Каша кукурузная с маслом и с сахаром	200	7,5	3,85	60,63	308
382	Напиток из какао	200	4,08	3,55	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,4	0,75	16,05	81,9
	Пирожное «Барни»	30	5,8	15,2	59,1	390
Итого:			19,78	23,35	153,36	898,5
Обед						
98	Суп крестьянский с мясом	250	5,93	19,67	24,36	305
252/332	Сарделька отварная (п/ф)	100	7,12	15,12	2,64	176
143	Рагу овощное	200	1,77	10,99	8,6	142
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	60	4,8	1,5	32,1	141,3
350	Кисель	200	0,15	0,08	24,50	114,60
71	Овощи натуральные (огурец)	90	0,48	0,0	1,56	12,6
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого:			20,65	47,76	103,56	938,5
Всего:			40,43	71,11	256,92	1837

День: 3

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
211	Омлет натуральный с сыром	200	7,17	11,77	1,02	139
375/3 76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
425	Булочка дорожная	100	6,78	13,96	42,14	321
	Итого:		14,02	25,75	58,16	520
Обед						
96	Рассольник ленинградский	250	8,07	20,36	7,92	429
202	Макароны отварные	200	6,29	0,75	35,47	173,67
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	60	4,8	1,5	32,1	141,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,80
	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,48	0,0	1,56	12,6
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96
	Пряник	100	6.08	8.43	76	364
итого			56,46	74,17	267,12	2090,37
Всего:			56,46	74,17	267,12	2090,37

День: 4

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
222	Запеканка из творога	200	9,06	7,09	23,21	193
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
3	Бутерброд с сыром	50/30	8,5	5,7	10,5	201,6
	Мармелад фруктово-ягодный	60	0,0	0,0	23,0	293
	итого		17,72	12,95	84,59	802,2
Обед						
106	Суп рыбный с сайрой	250	1,76	2,23	12,32	84,80
252/3 32	Сарделька отварная (п/ф)	100	7,12	15,12	2,64	176
304	Рис отварной	200	4,06	7,17	48,92	279,60
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	60	4,8	1,5	32,1	141,3
375/3 77	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62
71	Овощи натуральные (помидоры)	90	0,55	0,1	1,9	11
341	Фрукты свежие (апельсин)	115	0,90	0,20	23,10	103
	Печенье	80	7,5	11,8	74,9	417
Итого:			26,82	38,14	211,08	1274,7
Всего:			44,54	51,09	295,67	2076,9

День: 5

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
173	Каша вязкая гречневая с маслом	200	8,64	11,06	44,32	312
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,4	0,75	16,05	81,9
	Пастила	60	0,5	0,0	80	324
	Итого:		12,22	12,09	161,13	806,1
Обед						
88	Щи из свежей капусты	250	1,42	3,96	6,33	71,80
271	Котлета мясная	100	5,59	10,68	4,21	135
128	Картофельное пюре	200	2,17	6,41	12,59	121
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	60	4,8	1,5	22,1	141,3
350	Кисель	200	0,15	0,08	24,50	114,60
	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,48	0,0	1,56	12,6
	Вафли	40	2,1	5,43	21,6	157
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
	Итого:		17,11	23,46	102,69	800,3
	Всего:		29,33	35,55	263,82	1606,4

День: 6

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
219	Сырники из творога / повидло	190/10	14	13,5	29,7	227
3	Бутерброд с сыром	50/30	8,5	5,7	10,5	201,6
375/3 76	Чай с молоком	200	1,52	1,35	16,4	86
	Фрукты свежие (банан)	100	0,9	0,0	9,0	44
	Итого:		24,92	20,55	65,6	558,6
Обед						
102	Суп гороховый	250	3,2	8,72	7,04	111,6
259	Жаркое по-домашнему	300	14,3	20,7	29,6	424
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,80
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	60	4,8	1,5	32,1	141,3
71	Овощи натуральные (огурец)	90	0,48	0,0	1,56	12,6
338	Груша	100	0,30	10,3	47	47
	Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной упаковке	100	7,3	3,0	12,3	106
	Итого:		31,05	44,31	161,62	928,7
	Всего:		55,97	64,86	227,22	1487,3

День: 7

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
173	Каша овсяная из хлопьев «Геркулес»	200	8,31	13,12	47,61	342
456	Коржик молочный	75	4,89	8,43	47,68	286
375/3 76	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60
	Чоко-пай	30	1,1	4,8	21,3	135
	Итого:		14,37	26,37	131,59	823
Обед						
103	Суп картофельный с лапшой	250	2,15	2,27	13,97	94,60
232	Рыба, запечённая	100	11,65	11,36	26,58	255
304	Рис отварной	200	4,06	7,17	48,92	279,60
	Хлеб ржаной/ пшеничный йодированный	60	3,96	0,72	23,76	141,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,80
	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,48	0,0	1,56	12,6
	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,90	0,10	9,00	44
	Итого:		23,87	21,71	155,81	959,9
	Всего:		38,24	48,08	287,4	1782,9

День: 8

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
395	Вареники с картофелем, сметаной (п/ф)	200/10	19,82	5,08	36,44	271
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,4	0,75	16,05	81,9
375/3 78	Чай с молоком	200	1,52	1,35	16,4	86
	Мармелад	60	0,1	0	79,4	321
	Итого:		23,84	7,18	148,29	759,9
Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7,21	19,68	43,73	415
274	Зразы мясные	100	9,56	12,4	12,25	199
202	Макароны отварные с маслом	200	3,82	4,05	21,32	137
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	60	4,8	1,5	32,1	141,3
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0	20,2	84,80
	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,48	0,0	1,56	12,6
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47
	Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной упаковке	100	7,3	3,0	12,3	106
	Итого:		34,57	41,03	153,26	1142,7
	Всего:		58,41	48,21	301,55	1902,6

День: 9

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
175	Каша пшеничная с маслом	200	6,08	11,18	33,48	260
	Хлеб пшеничный йодированный	50	2,4	0,75	16,05	81,9
382	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,60
	Зефир	40	0,8	0,1	79,8	326
	Итого:		13,36	15,58	146,91	786,5
Обед						
102	Суп гороховый	250	4,40	4,22	13,23	118,60
321	Капуста тушеная	200	9,53	3,59	7,99	72,45
252/3 32	Сарделька отварная (п/ф)	100	7,12	15,12	2,64	176
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	60	4,8	1,5	32,1	141,3
375/3 77	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62
	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,48	0,0	1,56	12,6
	Печенье	80	7,5	11,8	74,9	417
338	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,90	0,10	9,50	45
	Итого:		34,86	36,35	157,12	1044,95
	Всего:		48,22	51,93	304,03	1831,45

День: 10

Сезон: Летний

Возрастная категория: от 11 и старше

Завтрак						
120	Суп молочный	200	4,38	3,80	14,37	120
3	Бутерброд с сыром	50/30	8,5	5,7	10,5	201,6
375/3 76	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60
	Конфета шоколадная	30	5,2	30	59,1	397
Итого:			18,15	39,52	98,97	778,6
Обед						
98	Суп крестьянский со сметаной	250	5,93	19,67	24,36	305
287	Голубцы ленивые	100	9,82	8,23	16,45	179
128	Картофельное пюре	200	2,17	6,41	12,59	121
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	60	4,8	1,5	32,1	141,3
379	Кофейный напиток из цикория	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Овощи натуральные (нарезка)	90	0,72	0,12	2,28	21,6
	Чоко-пай	30	1,1	4,8	21,3	135
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96
Итого:			29,21	43,91	146,03	1099,5
Всего:			47,36	83,43	245	1878,1
Итого за смену			469,60	599,92	2618,59	18276,02
Всего			46,96	59,99	261,85	1827,60

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Авт.- сост.: Могильный М.П, Тутельян В.А. – К.:ООО «ДеЛи плюс», М.: 2011, 543 с