

Согласовано:
Руководитель ИИ Ворожцова Е.В.



Ворожцова Е.В.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 5
Л.В.Бредюк



Десятидневное меню
Обучающихся, получающих основное общее, среднее общее
образование (5-11 класс) для обеспечения
2-х разовым горячим питанием (завтрак и обед) с 11 до 18 лет

День 1

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная	250	10,19	4,64	36,92	226,52
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	63
	Яблоко	100	0,4	0	9,8	44,0
	Итого	610	15,8	19,75	76,48	514,0
	Обед					
23	Рассольник на к/бульоне	250	10	9,47	37,7	379,2
31	Плов из отварной птицы	210	16,5	15,5	27,3	374
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,49	0,39	15,43	78,1
	Огурцы консервированные	100	2,8	0,3	1,4	16
	Итого	810	31,79	25,66	96,83	907,3
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6	6,4	9,4	120
	Всего	1620	53,59	51,81	182,71	15412,3

День 2

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Суп гречневый на к/б	250	11,84	4,81	23,75	258,0
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	100	4,91	15,11	24,27	300,8
	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	28,7	152,0
	Итого	550	19,25	21,52	76,72	710,8
	Обед					
896	Свекольник на к/бульоне	250	8,2	7,9	30,1	296,5
282	Запеканка рисово-творожная	200	22,8	28	49,8	445,4
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15	63
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,49	0,39	15,43	78,1
	Яблоко	180	0,5	0	19	98
	Итого	810	34,29	36,29	128,33	970
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,4	120,00
	Всего	1560	59,54	64,21	214,45	1800,8

День 3

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Омлет натуральный	200	11,2	4,64	44,39	335,52
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Яблоко	100	0,4	0	9,8	44,0
	Итого	560	16,51	19,75	83,75	620,0
	Обед					
896	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	9,61	9,01	60,4	397,3
336	Ленивые голубцы с мясом	220	10,5	11,6	38,3	378,9
933	Компот из сухофруктов	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,49	0,39	15,43	78,1
	Вафли	100	2	4,0	48,0	128,0
	Итого	820	26,0	27,0	165,23	1098,3
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120,0
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1580	48,51	53,15	258,38	1838,3

День 4

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная	250	10,09	14,8	37,44	226,52
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	100	4,91	15,11	24,27	300,8
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15	63
	Итого	550	15,3	29,91	76,71	590,32
	Обед					
256	Суп гороховый на к/бульоне	250	9,4	5,26	25,27	382,02
306	Котлета мясная с соусом	100	6,6	16,6	3,6	332,5
344	Макароны отварные	160	5,24	3,1	22,8	207,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,49	0,39	15,43	78,1
	Горошек зеленый консервированный	60	3,2	3,4	5,9	67,8
	Итого	820	27,23	28,75	88,0	1129,92
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1570	48,53	65,06	174,11	1840,24

День 5

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Каша молочная манная	250	9,99	10,53	37,44	245,0
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	100	4,91	15,11	24,27	300,8
	Сок	200	0,5	-	9,1	38
	Итого	550	15,4	25,64	70,8	583,8
	Обед					
	Суп куриный с клецками	250	9,4	10,26	22,27	319,8
377	Рыба, запеченная в соусе	100	13,7	9,1	8,6	214,51
508	Картофельное пюре	150	12,22	9,3	42,1	247
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,49	0,39	15,43	78,1
110	Свекла отварная	100	1,2	0,2	5,9	79,0
	Итого	750	39,31	29,25	109,3	921,41
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120

	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1500	60,71	61,29	189,5	1625,21

День 6

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Рожки с сыром с маслом сливочным	200	13,6	12,51	32,3	335,9
	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,49	0,39	15,43	78,1
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого	550	19,29	15,8	71,13	546,6
	Обед					
516	Борщ на к/бульоне	250	12,2	11,7	39,7	365,25
703	Курица, запеченная в соусе	100	7,2	7,2	29,5	217,1
744	Гречневая каша	150	2,9	3,4	26,1	176,6
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15	63
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,49	0,39	15,43	78,1
	Кукуруза консервированная	100	3,2	4,1	12,4	96,1
	Итого	850	32,0	26,79	138,13	996,15
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1600	57,29	48,99	218,66	1546,85

День 7

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Суп молочный вермишелевый	250	12,31	14,61	49,77	302,9
	Яйцо вареное	40	2,5	3,9	0,4	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	60	2,49	0,39	15,43	78,1
	Компот из сухофруктов	200	1,4	2	22,4	116
	Итого	550	18,7	20,9	88,0	581,0
	Обед					
687	Щи на к/бульоне	250	9,6	11,3	38,9	368
702	Рагу с мясом курицы	200	16,5	17,3	13,9	365
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,49	0,39	15,43	78,1
	Яблоко	100	0,5	0	19	98
	Итого	800	29,39	28,99	102,23	971,1
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00

	Всего	1550	54,09	56,29	199,63	1672,1
--	-------	------	-------	-------	--------	--------

День 8

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Каша пшенная молочная	250	10,19	11,11	37,44	226,52
	Хлеб ржано- пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15	63
	Итого	510	15,4	26,22	67,0	470,0
	Обед					
597	Суп с рыбными консервами	250	4,2	10,25	12,27	225,02
753	Тефтеля мясная с соусом	100	9,5	13,37	51,2	278,8
344	Макароны отварные	150	5,24	3,1	32,8	207,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	62
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,49	0,39	15,43	78,1
150	Свекла отварная	100	1,2	0,2	5,9	79,0
	Итого	850	22,93	27,31	132,6	930,42
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1560	44,33	59,93	209,0	1520,42

День 9

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Суп куриный с картофелем	250	9,4	10,26	23,74	319,8
	Хлеб ржано- пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Итого	510	16,81	28,97	67,0	652,28
	Обед					
761	Суп с фрикадельками	250	14,1	10,6	31,3	332,89
619	Печень по- строгановски	100	11,3	8,1	22,5	209,6
744	Каша рисовая рассыпчатая	150	7,5	9,4	27,3	219,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	62
	Хлеб ржано- пшеничный	50	2,49	0,39	15,43	78,1
	Горошек зеленый консервированный	100	3,2	3,4	5,9	77,8
	Итого	850	38,89	31,89	117,43	979,89
	Дополнительное питание					

	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1560	61,7	67,26	193,83	1752,17

День 10

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Омлет натуральный	190	11,2	11,9	45,3	238,7
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого	550	16,51	27,41	84,66	523,18
	Обед					
512	Рассольник на к/бульоне	250	10	9,47	37,7	379,2
136	Котлеты, рубленые из птицы	100	15	21,4	15,4	317,8
744	Гречневая каша	150	2,9	3,4	26,1	176,6
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
685	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,49	0,39	15,43	78,1
	Икра из кабачков промышл. производства	100	1,9	4,2	8,2	46,9
	Итого	850	32,63	38,96	117,83	1060,5
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1600	55,14	72,77	211,89	1703,68

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. А.Я. Перевалова; сборником методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга под ред. В.Т. Лапшиной, 2008г.