

Утверждаю

И.И. Воробьева ЕВ

Согласовано: Директор МБОУ СОШ № 5

Л.В. Бредюк

Десятидневное меню

День: первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Наименование блюд		Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Плов с мясом	706	250	16,5	15,5	27,3	374,2
Чай с сахаром	685	200	0,3	0,1	15	62
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,68	0,39	15,43	83,1
Огурцы консервированные		100	1	0,6	2,8	29,7
Итого		600	20,48	16,59	60,53	549

День: второй

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Наименование блюд	№ р-р	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Запеканка рисово-творожная	282	200	19,1	18,8	48,4	403,2
Чай с сахаром с лимоном	1010	200	0,3	0,1	15	63
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,68	0,39	15,43	83,1
Яблоко		180	0,5	0	19	98
Итого		630	22,28	19,19	97,83	647,3

День: третий

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Наименование блюд		Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак						
Ленивые голубцы с мясом	336	250	9,3	10,9	38,3	378,9
Компот из сухофруктов	933	200	1,4	2	22,4	116
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,68	0,39	15,43	83,1
Вафли		100	4,2	3,48	35,4	165,5
Итого		600	17,58	16,77	111,53	743,5

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование блюд		Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Котлета мясная с соусом	306	100	10,6	16,6	26,3	332,5
Макароны отварные	753	200	5,24	4,1	32,8	228,5
Чай с сахаром	685	200	0,3	0,1	15	62
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,68	0,39	15,43	83,1
Горошек зеленый консервированный		100	5,2	0,33	10,85	82,9
Итого		650	24,02	21,52	100,38	789

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Наименование блюд		Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Рыба с овощами	377	100	13,7	9,1	8,6	214,51
Картофельное пюре	508	200	12,22	10,3	52,1	253,1
Чай с сахаром	685	200	0,3	0,1	15	62
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,68	0,39	15,43	83,1
Свекла отварная	110	100	2	0,6	11,7	78
Итого		650	30,9	20,49	102,83	690,71

День: шестой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Наименование блюд		Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Курица запеченная в соусе	703	100	7,2	7,2	29,5	217,1
Гречневая каша	744	200	2,9	3,4	26,1	196,6
Чай с сахаром с лимоном	1010	200	0,3	0,1	15	63
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,68	0,39	15,43	83,1
Кукуруза консервированная		100	5,33	5,67	9,83	113
Итого		650	18,41	16,76	95,86	672,8

День: седьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Наименование блюд		Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Рагу с мясом курицы	702	250	20,03	23,1	52,97	494,01
Чай с сахаром	685	200	0,3	0,1	15	62
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,68	0,39	15,43	83,1
Фрукты (Яблоко)		180	0,5	0	19	98
Итого		680	23,51	23,59	102,4	737,11

День: восьмой

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Наименование блюд		Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Тефтеля мясная с соусом	754	100	9,5	8,3	61,2	278,8
Макароны отварные	824	200	5,24	4,1	32,8	228,5
Чай с сахаром	685	200	0,3	0,1	15	62
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,68	0,39	15,43	83,1
Икра кабачковая	150	100	5,86	5,89	10,2	124

Итого		650	23,58	18,78	134,63	776,4
-------	--	-----	-------	-------	--------	-------

День: девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Наименование блюд		Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Печень тушеная	619	100	11,3	8,1	22,5	209,6
Каша рисовая рассыпчатая	744	200	9,5	10,4	48,3	231,5
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,68	0,39	15,43	83,1
Чай с сахаром	685	200	0,3	0,1	15	62
Горошек зеленый консервированный		100	1,4	0,4	10,6	52
Итого		650	25,18	19,39	111,83	638,2

День: десятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Наименование блюд		Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
Котлеты рубленые из птицы	136	100	15,0	21,4	15,4	317,8
Гречневая каша	744	200	3,9	4,5	34,8	235,5
Хлеб ржано-пшеничный		50	2,68	0,39	15,43	83,1
Чай с сахаром	685	200	0,3	0,1	15	62
Икра из кабачков пром. производства		100	3,61	5,39	11,9	126,8
Итого		650	25,46	31,86	92,57	825,14

Всего за 10 дней

Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
6410	231,40	204,94	1010,39	7069,16