

Основное 10-дневное меню для приготовления блюд для обучающихся
МБОУ ШР СОШ №2
возрастная категория с 12 лет и старше
(полный цикл)
(режим обучения с понедельника по пятницу)
(осенне - зимний период)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	230/10	6,85	12,36	49,08	336	311. М. 2010
Завтрак	Батон с маслом сливочным, сыром	30/10/14	4	11,9	14,7	181,9	1.М.2004
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Яйцо отварное	53,7	6,81	6,17	0,37	87,3	209.М.2017
	Кондитерское изделие (печенье)	16	1,2	2,56	10,4	68,8	ПП
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	692.М.2004
Итого за завтрак	норма не менее 550	593,7	23,52	37,16	99,49	840,6	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	576.М.2004
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,22	118,6	139.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Котлета из говядины	100	15,69	17,04	14,05	217,54	451.М.2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	516.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	2,32	1,22	7	140	ПП
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	20,2	84,8	707.М.2004
Итого за обед	норма не менее 800	900	34,72	34,3	102,57	919,84	
Итого за день		1493,7	58,24	71,46	202,06	1760,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/20	16,58	15,27	25,66	334,25	366.М.2004
День 2	кисломолочный продукт (йогурт)	150	4	2	5	126	ПП
Завтрак	Батон	30	2,1	0,9	13,5	72	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004
Итого за завтрак		600	22,81	18,19	59,36	594,25	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,3	3,23	6,45	60,4	43.М.2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,2	140.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Биточек рыбный	100	17,51	15,15	11	145	388.М.2004
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,7	520.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	2,32	1,22	7	140	ПП
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	639.М.2004
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за обед		1000	32,91	31,01	130,58	945,3	
Итого за день		1600	55,72	49,2	189,94	1539,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Тефтеля мясная с соусом	80	7,46	8,29	9,44	142	462.М.2004
День 3	Макаронны отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	516.М.2004
Завтрак	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,27	7,86	14,83	155	1.М.2004
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Чай с сахаром	190/10	0,53	0	9,47	40	685.М.2004
Итого за завтрак		550	22,38	27,15	79,94	667,28	
Обед	Овощи свежие порционно	100	0,88	0,14	2,84	18	576.М.2004
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/12	3,21	4,27	6,75	90,76	124.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Плов с говядиной	200/50	18,2	18,9	44,7	425	443.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	2,32	1,22	7	140	ПП
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	639.М.2004
Итого за обед		882	29,89	27,3	100,92	893,18	
Итого за день		1432	52,27	54,45	180,86	1560,46	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Неделя 1	Курица отварная	100	25	7,3	0	166,2	487.М.2004	
День 4	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,7	520.М.2004	
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1	0	3	60	ПП	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004	
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого за завтрак		610	30,2	13,48	52,52	499,9		
Обед	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	576.М.2004	
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/12	4,75	4,38	10,01	104,76	132.М.2004	
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011	
	Гуляш из говядины	50/30	14,55	16,79	2,89	221	437.М.2004	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,8	278,23	508.М.2004	
	Хлеб пшеничный	70	2,32	1,22	7	140	ПП	
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП	
	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	638.М.2004	
	Итого за обед		892	38,24	30,31	113,35	992,81	
Итого за день		1502	68,44	43,79	165,87	1492,71		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Плов с говядиной	200/50	18,2	18,9	44,7	425	443.М.2004
День 5	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,27	7,86	14,83	155	1.М.2004
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Чай с сахаром	190/10	0,53	0	9,47	40	685.М.2004
Итого за завтрак		600	25,4	27,16	78,8	667	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	576.М.2004
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/12	3,24	4,24	83,43	101,96	110.М.2004
	Мясо отварное (для 1 блюда)	10	3,75	0,59	0	20,31	241.М.2011
	Котлета из курицы	100	17,34	9,4	16,14	219,1	205.М.2003
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	516.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	2,32	1,22	7	140	ПП
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	639.М.2004
Итого за обед		912	36,63	26,85	201,93	1020,03	
Итого за день		1512	62,03	54,01	280,73	1687,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Омлет с сыром	194/6	12,61	20,33	33,57	400	342.М.2004
День 6	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4,8	3,6	6,75	78,6	ПП
	Чай с сахаром	190/10	0,53	0	9,47	40	685.М.2004
Итого за завтрак		620	21,8	32,92	73,68	720,6	
Обед	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	576.М.2004
	Суп из овощей со сметаной	200/12	3,07	4,3	7,74	89,19	99.М.2011
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Оладьи из пчени по-кунцевски	100	16,6	10	29,6	247,8	178.М.2004
	Рис припущенный	180	4,4	6,5	44	252,13	512.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	2,32	1,22	7	140	ПП
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	20,2	84,8	707.М.2004
Итого за обед		812	32,99	24,95	124,34	940,54	
Итого за день		1432	54,79	57,87	198,02	1661,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Котлета из курицы	100	17,34	9,4	16,14	219,1	205.М.2003
День 7	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,8	278,23	508.М.2004
Завтрак	Зефир	50	2	0	44	150	1.М.2004
	Булочка сдобная	50	3	3	26	135	ПП
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004
Итого за завтрак		620	35,15	19,34	161,14	932,33	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	576.М.2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,2	140.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Жаркое по домашнему	200/50	12	22	25	353,75	443.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	2,32	1,22	7	140	ПП
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	638.М.2004
Итого за обед		970	22,31	28,74	98,1	866,77	
Итого за день		1590	57,46	48,08	259,24	1799,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	195/5	10,8	9,97	35,9	276,53	185.М.2010
День 8	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,27	7,86	14,83	155	1.М.2004
Завтрак	Кондитерское изделие (вафля)	20	10	4,1	14	183,6	ПП
	Яйцо отварное	53,7	6,81	6,17	0,37	87,3	209.М.2017
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	692.М.2004
Итого за завтрак		553,7	38,54	32,27	90,04	869,03	
Обед	Помидоры свежие порционно	100	1,1	0,2	3,8	22	576.М.2004
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/12	3,24	4,24	83,43	101,96	110.М.2004
	Мясо отварное (для 1 блюда)	10	3,75	0,59	0	20,31	241.М.2011
	Котлета из курицы	100	17,34	9,4	16,14	219,1	205.М.2003
	Макаронные изделия отварные	180	6,12	9	34,2	242,28	516.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	2,32	1,22	7	140	ПП
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	705.М.2004
Итого за обед		912	36,54	26,92	177,33	921,85	
Итого за день		1465,7	75,08	59,19	267,37	1790,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9	Запеканка творожная со стухенным молоком	200/20	16,58	15,27	25,66	334,25	366.М.2004
Завтрак	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак		560	19,47	23,18	65,55	579,25	
Обед							
	Салат из капусты, моркови с кукурузой	100	2,5	5,23	2,5	141	9.М.2015
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,22	118,6	139.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Рыба под овощами	50/50	3,93	6	14	125,72	374.М.2004
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,52	164,7	520.М.2004
	Хлеб пшеничный	70	2,32	1,22	7	140	ПП
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	639.М.2004
Итого за обед		900	22,47	25,45	120,5	991,02	
Итого за день		1460	41,94	48,63	186,05	1570,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10	Плов с говядиной	200/50	18,2	18,9	44,7	425	443.М.2004
Завтрак	Булка сдобная с маслом	50/10	5	9,15	23	194,35	ПП
	Хлеб ржаной	50	2,5	2,5	15	110	ПП
	Чай с сахаром	190/10	0,53	0	9,47	40	685.М.2004
Итого за завтрак		560	26,23	30,55	92,17	769,35	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	100	0,7	0,1	1,9	12	576.М.2004
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/12	4,75	4,38	10,01	104,76	132.М.2004
	Мясо отварное (для 1 блюда)	10	3,75	0,59	0	20,31	241.М.2011
	Курица отварная порционно	100	25	7,3	0	166,2	487.М.2004
	Капуста тушеная	180	3,7	5,82	16,96	135,18	214.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	639.М.2004
Итого за обед		842	42,01	20,23	72,5	721,25	
Итого за День		1402	68,24	50,78	164,67	1490,6	

Среднее значение

за 10 дней	14889,4	593,61	535,62	2011,14	16283,38
------------	---------	--------	--------	---------	----------