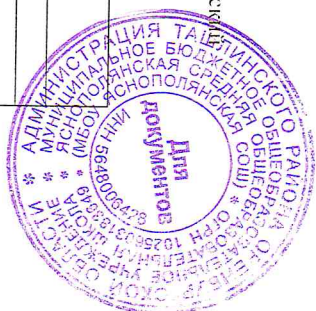


Десятидневное меню питания обучающихся МБОУ Яснополянская СОШ
 возрастная категория 12-18 лет

Утверждено:
 Директор школы:
 В.С. Борисовская



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1	Каша вязкая молочная пшеница	250	8,4	11,4	32,5	359,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	3,6	3,4	12,5	107,2	54-21гп-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		520	17,1	15,5	75,5	615,3	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	112,6	54-6з-2020
	2. Суп картофельный с горохом	250	7,35	4,75	20,35	146,4	54-8с-2020
	3. Котлета из говядины	100	18,22	14,44	16,55	275,1	54-1лн-2020
	4. Макароны отварные	200	5,1	7,4	43,7	249,3	54-1л-2020
	5. Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	71	614****
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	84	Пром.
Итого за Обед		890	36,01	37,91	122,28	938,4	
Итого за день		1480	53,11	53,41	197,78	1553,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны с соусом	200/100	7,64	8,1	42,64	274	54-1г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Итого за Завтрак	570	12,94	8,8	79,64	449	
		1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5
Обед	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с-2020
	3. Котлета рыбная (мингай)	100	8,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	4. Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	54-8г-2020
	5. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	88	389**
	6. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	Пром.
	Итого за Обед	910	25,91	18,96	103,95	715,2	
Итого за день	1480	38,85	27,76	183,59	1164,2		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	12,2	53,7	54-13-2020
		250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
		200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4тн-2020
		25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
		535	16,4	15,2	81,2	477,9	
Итого за Завтрак	1. Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	54-73-2020
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	17,95	91,23	54-14с-2020
	3. Жаркое по домашнему	250	25,1	23,2	21,5	403,7	54-9м-2020
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	5. Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Итого за Обед		860	34,1	38,5	96,75	850,03	
Итого за день		1395	50,5	53,7	177,95	1327,93	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I день 4	Каша вязкая молочная ячневая Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	250	8,7	15,9	42,7	357,1	54-10к-2020
		200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гп-2020
		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
		25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
		520	14,1	16,6	79,9	533,2	Пром.
		100	2,3	11	3,6	112,6	54-6з-2020
Итого за Завтрак	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами 2. Рассольник ленинградский 3. Биточек из курицы 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. Сок фруктовый (яблочный) 6. Хлеб пшеничный	250	5,9	7,25	17	141,7	54-3с-2020
		100	16,2	4,4	13,45	159,5	54-23м-2020
		200	9	9,3	47,9	300,5	54-4г-2020
		200	1	0,2	20,2	88	389**
		40	3,04	0,32	19,68	90	Пром.
		890	37,44	32,47	121,83	892,3	
Итого за Обед		890	37,44	32,47	121,83	892,3	
Итого за день		1410	51,54	49,07	201,73	1425,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	4,1	74,8	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гп-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Провл.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Провл.
	Итого за Завтрак		520	11,3	16,9	73,4	474,8
Обед	1. Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020
	2. Суп картофельный с горохом	250	6,35	5,75	20,35	166,4	54-8с-2020
	3. Плов с курицей	250	24	10,1	41,5	393,4	54-12м-2020
	4. Кисель с витаминами "Кисельек Вазетек"	200	0	0	18,4	74	614****
	5. Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Провл.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Провл.
Итого за Обед		860	35,65	26,65	114,55	888,7	
Итого за день		1380	46,95	43,55	187,95	1363,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 6	Сыр российский в нарезке	15	3.5	4.4	12.2	53.7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.5	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	54-4п-2020
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Итого за завтрак		535	16.4	15.2	81.2	477.9
Обед	1. Салат из белокочанной капусты из овощей	100	2.5	10.1	10.04	143	54-7з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.3	3.48	23.13	149.5	
	3. Жаркое по домашнему	250	23.1	24.2	21.5	353.7	54-9л-2020
	4. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	88	389**
	5. Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Обед		860	36.3	38.58	101.97	865.3	
Итого за день		1395	52.7	53.78	188.07	1343.2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 7	Макаронны с соусом	200/100	7,64	8,1	42,64	274	54-1г-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	22,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	22,6	Пром.
	Итого за Завтрак	560	12,24	8,7	76,14	424,9	
	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	2. Щи из свежей капусты вегетарианский	250	1,68	3,9	7,3	71,4	54-13с-2020
	3. Биточек из курицы	100	13,2	4,4	13,45	169,5	54-23м-2020
	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	8	9,3	37,9	318,5	54-4г-2020
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хп-2020
Обед	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Итого за Обед	910	28,78	23,4	108,65	834		
Итого за день	1470	41,02	32,1	184,79	1258,9		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 8	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	4,1	74,8	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	7,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	3,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
Итого за Завтрак		520	15,7	18,3	79,4	555,2	
	1. Салат из моркови и яблок	100	0,9	8,2	7,2	113,8	54-13-2020
	2. Рассольник ленинградский	250	5,9	6,25	17	141,7	54-3с-2020
	3. Котлета из говядины	100	18,22	13,44	16,55	285,1	54-4н-2020
	4. Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	259,3	54-1г-2020
	5. Кисель с витаминами "Киселек-Валетек"	200	0	0	18,4	71	614****
Обед		40	3,04	0,32	19,68	62	
Итого за Обед		890	35,16	35,61	122,53	932,9	Пром.
Итого за день		1410	50,86	53,91	201,93	1488,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 9								
Завтрак	Каша гречневая с соусом	200/95	9,53	6,7	62,48	357,51	54-10к-2020	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020	
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.	
	Итого за Завтрак	565	14,93	7,4	99,68	533,61		
	Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,6	54-6з-2020
		2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,95	91,23	54-14с-2020
3. Плов с курицей		250	28	10,1	41,5	393,4	54-12м-2020	
4. Сок фруктовый (блочный)		200	1	0,2	20,2	92	389**	
5. Хлеб пшеничный		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	
7. Хлеб ржаной		15	1	0,2	5	25,6	Пром.	
Итого за Обед		860	37,3	26,5	103,35	830,33		
Итого за день		1425	52,23	33,9	203,03	1363,94		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 10	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	12,2	53,7	54-1з-2020
	Каша "Янгирная" (пшено с яблоком)	260	9,8	16,43	50,44	363,12	269
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	22,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,7	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Итого за Завтрак		530	17,47	21,4	106,84	552,62
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	54-7з-2020
	2. Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,4	54-8с-202
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	12,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	4. Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11р-2020
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хп-2020
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Пром.
Итого за Обед		890	30,59	27,07	105,23	794,7	
Итого за день		1420	48,06	48,47	212,07	1347,32	