

Десятидневное меню питания обучающихся МБОУ Яснополянская СОШ ИМ. ГЕРОЯ РОССИИ Д. ВАСИЛЬЧЕНКО

возрастная категория 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1	Масло сливочное	10	0,1	8,2	4,1	74,8	53-19з
	Каша вязкая молочная пшениная	250	8,4	11,4	32,5	359,9	54-28к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Итого за Завтрак		550	15,3	20,5	82,6	653,3	
Итого за день		550	18,7	23,9	88,6	733,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3 соус
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Завтрак	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		560	15,8	9,6	89,6	508,2	
Итого за день		560	15,2	11,5	81,6	490,2	

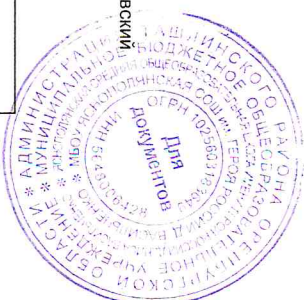
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	12,2	53,7	54-1з
	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн
Завтрак	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за Завтрак		550	17,6	15,3	88,6	513	
Итого за день		550	17,6	15,3	88,6	513	

Утверждаю:

Директор школы:

В.С. Борисовский

В.С. Борисовский



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4	Печенье	40	2,2	8,7	19,7	165,9	Пром.
	Каша вязкая молочная ячневая	250	9,1	11,6	42,5	311,4	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	
Завтрак	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Итого за Завтрак	560	16,2	20,8	98,4	645,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-25к
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гн
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Завтрак	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Итого за Завтрак	550	17,9	12,5	87,7	534,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6	Печенье	40	2,2	8,7	19,7	165,9	Пром.
	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за Завтрак		575	16,3	19,6	96,1	625,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 7	Макаронны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	54-1г
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3 соус
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	22,8	54-2гн
	Завтрак	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Итого за Завтрак		560	15,3	9,4	88,5	234,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	7,1	35,7	242,1	54-25к
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	54-23гн
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	Итого за Завтрак		550	17,1	10,9	86,4	519,9

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 9	Каша гречневая	200	11,1	8,4	48	311,6	54-4г
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3 соус
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	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	19,8	11,5	94,1	558,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 10	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	12,2	53,7	54-1з
	Каша жидкая молочная манная	250	6,6	7,1	31,6	217,9	54-27к
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	22,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		550	16,6	12,3	106,84	477,7	