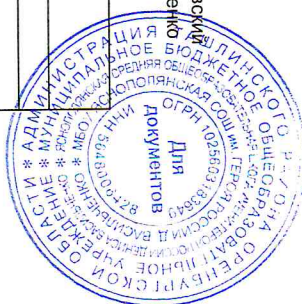


Десятидневное меню питания обучающихся Солнечный Филиппал МБОУ Новополянская СОШ им. КЕРРОИ РОССИИ Д. Васильченко

возрастная категория 12-18 лет

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 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
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Завтрак	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>15,3</b>	<b>20,5</b>	<b>82,6</b>	<b>653,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>23,9</b>	<b>88,6</b>	<b>733,7</b>	

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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>15,8</b>	<b>9,6</b>	<b>89,6</b>	<b>508,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>15,2</b>	<b>11,5</b>	<b>81,6</b>	<b>490,2</b>	

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
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,6</b>	<b>15,3</b>	<b>88,6</b>	<b>513</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>550</b>	<b>17,6</b>	<b>15,3</b>	<b>88,6</b>	<b>513</b>	

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. 54-21к 54-3гн 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	
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	29,5	140,6	
<b>Итого за Завтрак</b>		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	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	4,1	74,8	53-19з
	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	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		550	18	20,7	91,8	609,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 6	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	54-1бк
	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.
Завтрак	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,6</b>	<b>15,3</b>	<b>88,6</b>	<b>513</b>	

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	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>15,3</b>	<b>9,4</b>	<b>88,5</b>	<b>234,2</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 день 8	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	4,1	74,8	53-19з
	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	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
Завтрак	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>17,2</b>	<b>18,1</b>	<b>90,5</b>	<b>594,7</b>	

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.
<b>Итого за Завтрак</b>		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	Печенье	40	2,2	8,7	19,7	165,9	Пром.
	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.
<b>Итого за Завтрак</b>		575	15,3	16,6	106,84	589,9	