

Десятидневное меню питания обучающихся Зерновой филиала МБОУ Яснополянская СОШ им. ГЕОРГ РОССИИ Д.Васильченко

возрастная категория 12-18 лет

Утверждаю:
Директор школы:

(Подпись)

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 молочно-пшеничная	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.
	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	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
Итого за Завтрак		570	15,8	9,6	89,6	508,2	
Итого за день		570	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	

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	
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	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.
Итого за Завтрак		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	54-16к
	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.
	Итого за Завтрак	550	17,6	15,3	88,6	513	

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	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.
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
Итого за Завтрак	550	17,2	18,1	90,5	594,7		

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	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.
Итого за Завтрак		575	15,3	16,6	106,84	589,9	