

Утверждено: ИП «Яковлева М.О.»

Подпись: 

«Разработано»

Технологом: Кирпиченко А.П.

Подпись: 

«Согласовано»

Для
документов

Подпись: 

Примерное 10-дневное меню для
питания учащихся с 11 до 18 лет

СОШ № 5 г.Сегежа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

11-18 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	6,25	7,25	30,12	211,12	175
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	382
			хлеб	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	7,6	19,4	159,24	1
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			итого		600	14,55	18,75	71,82	515,26	
1	1	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	115,25	88
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	6,36	5,88	39,36	236,16	202,203
			2 блюдо	Печень по-строгановски	120	20,1	18,9	7,94	283,8	255
			напиток	Компот из мандаринов	200	0,2	0	8	33	346
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,69	114,95	
			итого		850	39,18	32,85	111,29	900,06	
			Итого за день:		1450	53,73	51,6	183,11	1415,32	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины	120	20,25	19,65	4,8	278,4	260
			гор.блюдо	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	377
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			итого		570	29,5	26,99	89,45	712,6	
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1	8,82	6,82	111,82	67
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	102
			2 блюдо	Ежики с соусом	70/50	14,4	14,26	16,66	252,66	279
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,69	114,95	
			итого		720	27,05	29,38	88,32	726,85	
			Итого за день:		1290	56,55	56,37	177,77	1439,45	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	180	6,36	5,88	39,36	236,16	202,203
			гор.блюдо	Тефтели куриные с соусом	60/50	21,12	4,69	14,81	185,38	297
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,4	9,66	46,76	
			итого		540	30,94	11,3	85,05	564,07	
1	3	Обед	закуска	Огурец соленый порционно	100	0,8	0,1	1,7	10	70
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	10,47	3,25	18,25	144,22	106
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	25,12	23,37	21,5	397,5	259
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,7	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,69	114,95	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
			итого		870	41,07	27,67	86,9	760,13	
Итого за день:		1410	72,01	38,97	171,95	1324,2				
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	250	10,37	12,75	47	343,62	173
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	382
			хлеб	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	7,6	19,4	159,24	1
			фрукты	Мандарин	100	0,81	0,164	13,34	53	338
			итого		600	19,08	24,014	92,24	656,26	
1	4	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,92	7,25	17,02	156,9	96
			2 блюдо	Запеканка картофельная с субпродуктами	250	28,62	13,75	40,12	400	284
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			итого		740	37,28	21,88	96,7	729,86	
Итого за день:		1340	56,36	45,894	188,94	1386,12				
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	180	9,96	7,56	43,2	280,44	171
			гор.блюдо	Гуляш из свинины	120	20,25	19,65	4,8	278,4	260

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
			итого		580	35,81	28,49	93,48	771,12	
			закуска	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,45	85,7	47
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	250	6,175	7,225	14,075	188,1	115
			2 блюдо	Котлета рыбная с соусом	60/50	12,4	4	5,4	225,8	234
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,72	6,36	23,76	179,28	312
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			итого		880	26,435	23,565	81,345	812,44	
1	5		Итого за день:		1460	62,245	52,055	174,825	1583,56	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная	250	8,87	7,25	33,25	234,12	173
				Яйцо вареное	40	5,1	4	0,3	63,2	209
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	378
			хлеб	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,6	8,4	19,38	180,12	3
			итого		550	22,17	20,75	61,63	528,34	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,87	6,2	12,65	137,95	88
			2 блюдо	Гуляш куриный	120	16,92	6,84	5,28	151,68	290
			гарнир	Рис отварной	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
			итого		820	32,04	19,94	105,88	737,53	
2	1		Итого за день:		1370	54,21	40,69	167,51	1265,87	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,32	249,24	204
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	382
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
			итого		520	17,74	12,46	75,94	487,66	
2	2	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,3	8,17	13,45	146,19	82
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	70/50	17,04	2,88	10,32	135,12	234
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,72	6,36	23,76	179,28	312
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,69	114,95	
			итого		850	30,31	18,46	116,17	773,44	
2	2		Итого за день:		1370	48,05	30,92	192,11	1261,1	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	250	34,12	10,12	41,5	393,25	291
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	377
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,69	114,95	
			итого		550	41,07	11,27	96,94	653	
2	3	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,92	7,25	17,02	156,9	96
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	250	10,5	17	26,25	350	139
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			итого		770	21,23	25,83	87,42	710,6	
2	3		Итого за день:		1320	62,3	37,1	184,36	1363,6	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	180	9,96	7,56	43,2	280,44	171
			гор.блюдо	Котлета мясная с соусом	60/50	15,34	18,14	12,28	253,61	271
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			итого		560	30,11	27,18	96,13	722,95	
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149	112
			2 блюдо	Запеканка картофельная с фаршем	250	28,62	13,75	40,12	400	284
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,7	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с повидлом	200	39,6	14,25	28,92	401,6	223
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	378
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
			итого		540	44,76	16,15	66,74	590,52	
2	5	Обед	1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,3	8,17	13,45	136,19	82
			2 блюдо	Сердце говяжье в соусе	120	14,64	7,32	9,12	168,36	262
			гарнир	Макароны отварные с маслом	180	6,36	5,88	39,36	236,16	202,203
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,69	114,95	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			итого		830	28,97	22,52	120,91	806,8	
2	5	Итого за день:		1370	73,73	38,67	187,65	1397,32		