

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №67

Гудыма М.А.

Утверждаю:

Директор МБУ «РОС» «Солнышко»

Федоркова К.В.



Примерное меню для детей 12-17 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С, мг.	N рецептуры
			Б	Ж	У	4	5	6			
1	2	3	4	5	6	7	8	9			
День 1											
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8				Пром.	
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8				Пром.	
	Сыр	20	4,0	2,1	-	44,15				Пром.	
	Каша молочная из крупы пшенной	250	5,59	11,0	41,88	209,23				Рец №173 сборник рецептур 2015	
	Чай с сахаром.	200	1,5	-	25	60				Рец №378 сборник рецептур 2015	
	итого за прием		13,9	21,9	83,51	560-20%					
Обед	Морковь с сахаром	80	0,26	-	2,53	13				Рец №71 сборник рецептур 2015	
	Щи с капустой со сметаной . с зеленью	350	2,05	4,0	18,71	170,8				Рец №88 сборник рецептур 2015	
	Котлета из кури, Рис припущенный.	130/200	18,0	25,1	24,36	460,6				Рец №291 сборник рецептур 2015	
	Компот из яблок	200	0,8	-	28,6	102				Рец №54-4хн-2020 Пром.	
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	5,11	0,8	36,27	156				Пром.	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,2	102				Пром.	
	итого за прием		28,7	31,1	131	830-35%					

День 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
	Запеканка творожная. Сладченное молоко.	150/40	8,3	4,8	45,3	288		
	итого за прием		11,68	13,57	62,63	163,6		
	Котлета из кури, Рис припущенный.	130/200	18,0	25,1	24,36	460,6		
	Компот из яблок	200	0,8	-	28,6	102		
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	5,11	0,8	36,27	156		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,2	102		
	итого за прием		28,7	31,1	131	830-35%		
Обед	Салат из помидор.	80	0,61	-	2,4	12,1		
	Рассольник ленинградский со сметаной.	350	3,01	4,8	6,7	154		
	итого за прием		3,62	4,8	9,1	166		
	Котлета из кури, Рис припущенный.	130/200	18,0	25,1	24,36	460,6		
	Компот из яблок	200	0,8	-	28,6	102		
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	5,11	0,8	36,27	156		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,2	102		
	итого за прием		28,7	31,1	131	830-35%		
	Котлета из кури, Рис припущенный.	130/200	18,0	25,1	24,36	460,6		
	Компот из яблок	200	0,8	-	28,6	102		
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	5,11	0,8	36,27	156		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,2	102		
	итого за прием		28,7	31,1	131	830-35%		

	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	66,2				2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	1,37	0,3	12,09	71				Рец №382 сборник рецептур 2015
	Свежие фрукты	185	1,4	-	9,3	74,0				Пром.
	итого за прием		16,4	17,0	79	528-20%				
Обед	Икра кабачковая	80	0,6	-	2,4	12,1				Рец №71 сборник рецептур 2015
	Суп с бобовыми. свежей зеленью	350	2,4	8	12,8	164				Рец №102 сборник рецептур 2015
	Биточки из говядины.	100	8,2	8,4	12,2	130				Рец №282 сборник рецептур 2015
	Макароны отварные	200	4,33	8,2	21,37	150,82				Рец №312 сборник рецептур 2015
	Компот из изюма.	200	0,2	-	25,8	166				Рец №54-2хн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	4,74	0,6	24,18	122,66				Пром.
	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	82,64				Пром.
	итого за прием		24	26	119	772-35%				

День 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		
	Сыр	20	4,0	2,1	-	44,15		
	Каша рисовая молочная	250	3,45	0,48	3,3	176,33		
	Каша рисовая	250	3,45	0,48	3,3	176,33		
	итого за прием		10,8	14,0	67	460-24%		
	Котлета из кури, Рис припущенный.	130/200	18,0	25,1	24,36	460,6		
	Компот из яблок	200	0,8	-	28,6	102		
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	5,11	0,8	36,27	156		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,2	102		
	итого за прием		28,7	31,1	131	830-35%		
Обед	Салат из помидор.	80	0,61	-	2,4	12,1		
	Рассольник ленинградский со сметаной.	350	3,01	4,8	6,7	154		
	итого за прием		3,62	4,8	9,1	166		
	Котлета из кури, Рис припущенный.	130/200	18,0	25,1	24,36	460,6		
	Компот из яблок	200	0,8	-	28,6	102		
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	5,11	0,8	36,27	156		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,2	102		
	итого за прием		28,7	31,1	131	830-35%		
	Котлета из кури, Рис припущенный.	130/200	18,0	25,1	24,36	460,6		
	Компот из яблок	200	0,8	-	28,6	102		
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	5,11	0,8	36,27	156		
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,2	102		
	итого за прием		28,7	31,1	131	830-35%		

	Биточки из говядины. Соус томатный.	100/50	2.1	6.1	13,49	170.9	Рец № 354 сборник рецептур 2015
	Греча рассыпчатая.	200	0.4	0.2	3,6	206	Рец №305 сборник рецептур 1996
	Напиток из шиповника.	200	1.4	1.9	3.4	108.11	Рец №171 сборник рецептур 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	0,8	-	13,6	133	Рец №585 сборник рецептур 1996
	Хлеб ржаной	70	6,11	1,2	43,3	121	Пром.
	итого за прием		18,1	16	115	806 - 35%	Пром.
							Пром.

День 4								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Макаронны с сыром.	180	8,5	10,6	38,3	200,06		Рец №120 сборник рецептур 2015
	Чай с сахаром	200	2,7	0,7	25	66,4		Рец №378 сборник рецептур 2015
	Свежие фрукты	185	1,75	-	15,7	39,33		Пром.
	итого за прием	19,3	21,7	96,3	526-21,8%			Пром.
Обед	Салат капустный со свежем огурцом.	80	0,26	-	2,5	11,1		Рец №71 сборник рецептур 2015
	Борщ со сметаной свежей зеленью	350	2,4	7,8	8,3	175,4		Рец №167 сборник рецептур 2015
	Пудинг рыбный. Картофельное пюре	120/ 200	15,8	14,6	20,8	381,86		Рец №268 сборник рецептур 2015
	Компот из вишни.	200	0,8	-	28,6	102		Рец №54- 4хн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	80	4,7	0,6	24,18	152		Пром.
	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	121,64		Пром.
	итого за прием	27,5	23	106	622- 35%			

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Джем	20	4,0	2,1	-	44,15		Пром.

	Каша ячневая	250	8,04	8,6	3,0	173,4	Рец №173 сборник рецептур 2015
	Чай с сахаром	200	3,78	0,67	26	66	Рец №382 сборник рецептур 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	30	1,37	0,3	12,09	55,7	Пром.
	Свежие фрукты	185	0,4	-	6,6	52,48	Пром.
	итого за прием	19,9	19,7	65,0	507=-25%		
Обед	Винегрет овощной	80	0,61	-	2,45	12,7	Рец №71 сборник рецептур 2015
	Суп картофельный с вермишелью	350	2,08	11,6	8,2	185,6	Рец №96 сборник рецептур 2015
	Кура отварная. Рис припущенный.	130/ 200	6,2	4,8	-	350,87	Рец №265 сборник рецептур 2015
	Кисель.	200	0,2	-	25,8	46	Рец №54- 3хн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50	2,95	0,5	20,35	87,65	Пром.
	Хлеб ржаной	70	2,62	0,84	23,38	80,12	Пром.
	Итого за прием	17,7	25,8	104	774-35%		

День 6								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Суп молочный	350	6,04	4,2	15,8	214		Рец №210 сборник рецептур 2015
	Сыр.	15	2,8	2,0	22,4	46,51		Пром
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	125,2		Рец №54- 23 гн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	20	1,18	0,15	6,05	25,99		Пром.
	итого за прием	17,0	17,1	90	534,7-20%			
Обед	Салат из помидор	80	0,26	-	2,5	11,1		Рец №31 сборник рецептур 2015

	Суп крестьянский со сметаной с зеленью	350	5,08	9,44	15,6	205,83	Рец №98 сборник рецептов 2015
	Котлета из говядины	100	3,06	5,8	-	170,59	Рец №268 сборник рецептов 2015
	Греча рассыпчатая	200	1,4	1,9	3,4	150	Рец №202 сборник рецептов 2015
	Компот из ябл.к.	200	0,8	-	13,6	46	Рец №54-1хн сборник рецептов 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	60	4,8	0,9	36,27	130	Пром.
	Хлеб ржаной	70	5,66	0,84	23,38	121,64	Пром.
	итого за прием		23,4	19,8	120,5	829-34%	

День 7								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный Сыр	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Омлет натур.	20	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
		180	4,0	2,1	-	160,15		Рец №173 сборник рецептов 2015
	Чай с молоком	200	8,5	10,4	22,4	51,28		Пром.
	Свежие фрукты	150	2,7	0,7	15	81		Рец №378 сборник рецептов 2015
	итого за прием	185	0,8	-	36,8	441,16		Пром.
Обед	Салат из огурцов	80						Рец №71 сбор.2015
	Суп гороховый с зеленью.	350	0,26	-	2,5	151,1		Рец №104 сборник рецептов 2015
	Рыба под молочным соусом	130	2,4	6,8	8,3	150		Рец №233 сборник рецептов 2015
	Картофельное пюре	200	5,7	10,2	20	150		Рец №305 сборник рецептов 2015
	Компот из изюма.	200	5,4	5,4	2,4	80		Рец №54-2хн сборник рецептов 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	60	0,8	-	31,6	102	20,0	Пром.

	Хлеб ржаной	70	4,5	1,15	38,71	137		Пром.
	итого за прием	70	2,62	0,72	23,38	786		Пром.

День 8								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8		Пром.
	Запеканка творожная.	150/40	2,3	0,48	13,4	241		Рец №54-4т сборник рецептов 2020
	Молоко стуженное.	40						Рец №54-2гн сборник рецептов 2020
	Чай с сахаром	200	3,78	0,67	26	66,11		Пром.
	итого за прием		13,1	12,0	73,03	450,82-22%		Пром.
Обед	Салат из квашенной капусты	80	0,26	-	2,53	11,1		Рец №71 сборник рецептов 2015
	Суп картофельный с фрикадельками.	350	3,1	4,8	6,7	155,24		Рец №99 сборник рецептов 2015
	Рагу из кури.	300	8,81	11,7	-	314,01		Рец №234 сборник рецептов 2015
	Компот из вишни	200	-	28,6	-	80		Рец №54-4хн сборник рецептов 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	50	2,8	0,6	25	88		Пром.
	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	76,64		Пром.
	итого за прием		22,5	21	107	715-84-35%		Пром.

День 9								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.

	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,8	Пром.
	Каша пшеничная.	250	8,3	4,8	15	211,3	Рец №174 сборник рецептур 2015
	Сыр	20	2,8	3,4	22,4	51,28	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	105,2	Рец №54- 23гн сборник рецептур 2020
	Фрукты свежие	185	0,5	-	6,45	63,1	Пром.
	итого за прием		15,2	19,0	72,0	343,2- 20%	
Обед	Икра кабачковая .	80	0,6	-	2,4	12,1	Рец №71 сборник рецептур 2015
	Щи из свежей капусты со сметаной	350	2,4	10,7	6,7	154,1	Рец №102 сборник рецептур 2015
	Щицель из говядины. Макароны отварные.	100/ 200	7,94	11,5	14,8	426,6	Рец №54- 28м сборник рецептур 2020
	Кисель.	200	0,4	-	29,3	60	Рец №348 сборник рецептур 2015
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	60	4,11	1,2	33,3	138	Пром.
	Хлеб ржаной	70	3,62	0,84	23,38	121,64	Пром.
	итого за прием		18,7	23	108	734,9-35%	

День 10								
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак	Батон йодированный	40	2,32	0,52	17,24	80,8		Пром.
	Масло сыр.	40	4,0	10,1	-	124,15		Пром.
	Каша гречневая.	200	5,03	9,27	3	187		Рец №120 сборник рецептур 2015
	Чай с сахаром	200	2,7	0,7	25	66,4		Рец №54- 2гн сборник рецептур 2020
	Фрукты свежие							Пром.
	итого за прием		16,3	19,5	62	456-30%		Пром.

Обед	Вянегрет овогчой	80	0,6	-	2,4	12,6	Рец №31 сборник рецептур 2015
	Рассольник ленинградский	350	6,88	6,12	10,16	140,18	Рец №82 сборник рецептур 1997
	Суфле из куры.	130	7,61	3,13	2,59	145,17	Рец №235 сборник рецептур 2015
	Рис припущенный	200	1,4	2,2	3,6	156	Рец №312 сборник рецептур 1996
	Напиток из шиповника	200	0,8	-	31,6	102	Рец №54- 1хн сборник рецептур 2020
	Хлеб пшеничный (обогащенный)	70	2,68	1,2	48,36	82,98	Пром.
	Хлеб ржаной	70	0,45	0,84	23,38	71,64	Пром.
	итого за прием		19,0	13	120,6	738-35%	