

Утверждаю

Директор школы

С.А.Шабанов



Примерное десятидневное меню на осенне-зимний и
весенне-летний периоды для детей при одноразовом
горячем питании обеда

(11-17 лет)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	40	6	1	44	189	600
	плов с курицей (осень-зима)	200	23	24	37	451	3
Итого за обед		490	37	28	149	974	
Итого за день		490	37	28	149	974	

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	40	6	1	44	189	600
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	Тефтели из говядины (осень-зима)	100	4	23	32	354	237
	каша гречневая рассыпчатая1 (осень-зима)	180	9	7	42	270	6
	Итого за обед		570	27	34	186	1147
Итого за день		570	27	34	186	1147	

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб ржаной (осень-зима)	40	6	1	44	189	600
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	котлеты биточки тефтели рыбные (осень-зима)	100	18	6		123	253
	Картофельное пюре (осень-зима)	180	2	6	10	121	251
Итого за обед		570	34	16	122	767	
Итого за день		570	34	16	122	767	

(лист 4)

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	40	6	1	44	189	600
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	Котлеты рубленные из птицы собственного производства (осень-зима)	100	18	18	13	282	238
	каша рисовая рассыпчатая (осень-зима)	180	5	5	47	251	12
Итого за обед		570	37	27	172	1056	
Итого за день		570	37	27	172	1056	

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб ржаной (осень-зима)	40	6	1	44	189	600
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	котлеты биточки шницели (осень-зима)	100	3	5	15	118	254
	Рагу из овощей (осень-зима)	200	3	10	21	187	252
Итого за обед		590	20	19	148	828	
Итого за день		590	20	19	148	828	

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	40	6	1	44	189	600
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	котлета из курицы (осень-зима)	100	15	14	13	240	255
	Макаронные изделия отварные (осень-зима)	180	7	6	35	231	259
Итого за обед		570	36	24	160	994	
Итого за день		570	36	24	160	994	

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	Фрикадельки мясные паровые собственного производства (осень-зима)	100	22	8	7	186	236
	каша рисовая рассыпчатая (осень-зима)	180	5	5	47	251	12
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	хлеб ржаной (осень-зима)	40	6	1	44	189	600
Итого за обед		570	41	17	166	960	
Итого за день		570	41	17	166	960	

(лист 8)

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб ржаной (осень-зима)	40	6	1	44	189	600
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	Биточки паровые (осень-зима)	100	1	2	8	56	228
	Картофельное пюре (осень-зима)	180	2	6	10	121	251
Итого за обед		570	17	12	130	700	
Итого за день		570	17	12	130	700	

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб ржаной (осень-зима)	40	6	1	44	189	600
	зразы школьные (осень-зима)	100	4	14	14	194	256
	каша гречневая рассыпчатая1 (осень-зима)	180	9	7	42	270	6
Итого за обед		570	27	25	168	987	
Итого за день		570	27	25	168	987	

Рацион: школа 5-11 род пл второе

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
обед	хлеб ржаной (осень-зима)	40	6	1	44	189	600
	Чай с сахаром (осень-зима)	200			15	61	300
	хлеб пшеничный (осень-зима)	50	8	3	53	273	601
	Котлеты рубленые из птицы собственного производства (осень-зима)	100	18	18	13	282	238
	пюре гороховое (осень-зима)	180	21	5	43	305	16
Итого за обед		570	53	27	168	1110	
Итого за день		570	53	27	168	1110	