

10-дневное меню МБОУ Новокаменская СОШ для обучающихся 12-18 лет



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшениная	100	8.4	11.4	32.5	359.9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	3.6	3.4	12.5	107.2	54-21гн-2020
	Мандарин	100	0.6	0.1	8.3	24.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	15	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
Итого за Завтрак		415	16	15.3	75.4	597.1	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	112.6	54-6з-2020
	2. Суп картофельный с горохом	250	7.35	4.75	20.35	146.4	54-8с-2020
	3. Котлета из говядины	75	18.22	14.44	16.55	275.1	54-4м-2020
	4. Макароны отварные	200	5.1	7.4	43.7	249.3	54-1г-2020
	5. Кисель из концентрата плодового	200	0	0	18.4	71	614****
	6. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	84	Пром.
Итого за Обед		890	36.01	37.91	122.28	938.4	
Итого за день		1480	53.71	53.51	206.08	1578.2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2	Омлет натуральный	100	13.9	25.9	4.2	316.3	54-1о-2020
Завтрак	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
Итого за Завтрак		345	22.7	26.3	32.8	448.6	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.1	62.5	54-5з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.45	3.48	23.13	149.5	54-7с-2020
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	8.1	2.8	8.6	115.9	54-3р-2020
	4. Капуста тушеная	200	4.8	6.8	19.4	158.3	54-8г-2020
	5. Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	528***
	6. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	Пром.
Итого за Обед		910	25.21	18.96	108.85	730.2	
Итого за день		1600	49.05	46.66	204.85	1470.3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 3	Каша "Дружба"	100	6.2	8.7	29.9	222.5	54-16к-2020	
Завтрак	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	54-4гн-2020	
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	
Итого за Завтрак		635	17.68	15.48	92.76	381.5		
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	54-7з-2020	
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	17.95	91.23	54-14с-2020	
	3. Жаркое по домашнему из курицы	250	25.1	23.2	21.5	403.7	54-9м-2020	
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020	
	5. Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	
	6. Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.	
Итого за Обед		860	34.1	38.5	96.75	850.03		
Итого за день		1525	52.22	54.36	197.31	1452.64		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	100	8.7	15.9	42.7	357.1	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
Итого за Завтрак		345	12.4	16.3	71.5	490.5	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	112.6	54-6з-2020
	2. Рассольник ленинградский	250	5.9	7.25	17	141.7	54-3с-2020
	3. Биточек из курицы	75	16.2	4.4	13.45	159.5	54-23м-2020
	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	9	9.3	47.9	300.5	54-4г-2020
	5. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	88	389**
	6. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	90	Пром.
Итого за Обед		865	37.44	32.47	121.83	892.3	
Итого за день		1560	53.4	50.32	229.73	1539.3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5	Каша жидкая молочная рисовая	100	6.6	8.1	35.7	242.1	54-21к-2020
Завтрак	Какао с молоком	200	3.6	4.4	12.5	107.2	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
Итого за Завтрак		245	7	4.8	34.6	212.7	
Обед	1.Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.2	123.8	54-11з-2020
	2.Суп картофельный с горохом	250	6.35	5.75	20.35	166.4	54-8с-2020
	3. Плов с курицей	250	24	10.1	41.5	393.4	54-12м-2020
	4. Кисель из концентрированных плодов	200	0	0	18.4	74	614****
	5.Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	6.Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Обед		860	35.65	26.65	114.55	888.7	
Итого за день		1480	51.85	47.95	216.35	1539.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 6	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.5	54-16к-2020
Завтрак	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
Итого за Завтрак		245	5	1.8	30.7	159	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.04	143	54-7з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.3	3.48	23.13	149.5	54-7с-2020
	3. Жаркое по домашнему	250	23.1	24.2	21.5	353.7	54-9м-2020
	4. Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	528***
	5. Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Обед		860	35.6	38.58	106.87	880.3	
Итого за день		1545	53.44	54.5	208.74	1493.7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 7							
Завтрак	Запеканка из творога	100	19.2	21.3	29.3	423.1	54-1т-2020
	Джем фруктовый	10	0.3	0	36	138.8	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	22.8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	30.2	Пром.
Итого за Завтрак		325	20.8	21.4	79.1	614.9	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.1	62.5	54-5з-2020
	2. Щи из свежей капусты вегетарианский	250	1.68	3.9	7.3	71.4	54-13с-2020
	3. Биточек из курицы	75	13.2	4.4	13.45	169.5	54-23м-2020
	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	8	9.3	37.9	318.5	54-4г-2020
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Обед		885	28.78	23.4	108.65	834	
Итого за день		1520	52.33	46.15	218.78	1575.4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	100	6.6	7.1	35.7	242.1	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4.6	3.4	12.5	107.2	54-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
Итого за Завтрак		345	14.6	10.9	70.3	454.8	
Обед	1. Салат из моркови и яблок	100	0.9	8.2	7.2	113.8	54-11з-2020
	2. Рассольник ленинградский	250	5.9	6.25	17	141.7	54-3с-2020
	3.Котлета из говядины	75	18.22	13.44	16.55	285.1	54-4м-2020
	4.Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	259.3	54-1г-2020
	5. Кисель из концентрированных плодов	200	0	0	18.4	71	614****
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	62	Пром.
Итого за Обед		890	35.16	35.61	122.53	932.9	
Итого за день		1510	52.36	53.91	224.33	1583.7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	100	8.9	15.9	49.7	384.9	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3ГН-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
Итого за Завтрак		345	12.6	16.3	78.5	518.3	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.6	54-6з-2020
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.95	91.23	54-14с-2020
	3. Плов с курицей	250	28	10.1	41.5	393.4	54-12М-2020
	4.Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	92	389**
	5.Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	6.Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Обед		860	37.3	26.5	103.35	830.33	
Итого за день		1520	53.32	43.76	208.61	1516.04	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 10	Каша "Янтарная" (пшено с яблоком)	100	9.8	16.43	50.44	363.12	269	
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.3	91.2	54-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	Пром.	
Итого за Завтрак		230	6.07	3.77	106.84	161.5		
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	54-7з-2020	
	2. Суп картофельный с горохом	250	8.35	5.75	20.35	166.4	54-8с-202	
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	12.1	2.8	8.6	115.9	54-3р-2020	
	4. Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4	54-11г-2020	
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020	
	6. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.	
Итого за Обед								
Итого за день		1550	53.41	53.12	228.27	1523.62		