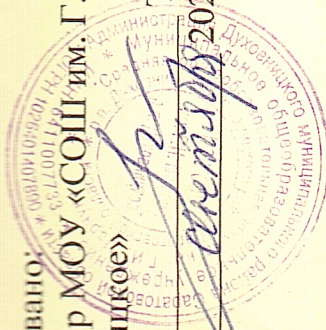


Согласовано:
Директор МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п.
Духовницкое»

Г.А. Фролова

« 1 » *февраль* 2023 г.



10-дневное меню для детей 11-17 лет с двухразовым питанием

МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п. Духовницкое»

2023 г.

ИДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
267-96	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200/10	6,2	8,9	34,08	340	Пшено 44,4, рис 40, молоко 164, сахар 6, соль 1, мас. слив 10
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,69	202,6	Хлеб пшеничный 50
379	Кофейный напиток на молоке	200	0,8		29,6	116	Кофейный напиток 4, молоко 50, сахар 15
	Итого завтрак:		10,7	9,5	85,09	658,6	
	ОБЕД						
135-96	Суп картофельный с мак изделиями с мясом кур	250	2,63	2,5	18,7	131,25	Картофель 80, вермишель 20, морковь 12, лук 12, масло раст 2, соль 1, мясо кур 24
302	Гречка отварная, рассыпчатая с маслом слив.	180/10	4,6	5,4	24,7	115,8	Гречка 55, масло слив 10, соль 1
250	Бефстроганов из отварного мяса с кр соусом (св/гов/курица)	120	17,6	9,3	3,4	169	Мясо кур/св/гов 150, масло раст . 5, лук 24, томат 15, мука 5 , соль 1
377	Чай черный с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	Чай черный 1, сахар 15
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3	3,2	22,8	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржаной 50
	Итого обед:		27,93	20,43	79,5	653,65	
						1312,25	

возрастная категория 11-17 лет

2 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
297-96	ЗАВТРАК Запеканка творожная со сгущ. Молоком	200/50	20,3	22,5	35,7	395	Творог 5%159,6, масло слив 5,6, яйцо 4,4, мука 5, манка 4,8, сахар 8, соль 1, молоко сгущенное
377	Хлеб пшеничный	50	0,22	0,36	12,36	202,6	Хлеб пшеничный 50
	чай с сахаром и с лимоном	200/15/8	0,2	0,04	10,2	41	чай 1, сахар 15, лимон 8
	Итого завтрак:		20,72	22,9	58,26	638,6	

ОБЕД

102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	6,2	6,5	13,7	163,3	Картофель 10, горох 130, морковь 9,6, лук 14,4, м/б, мас.слив 5, соль 1,
289	Рагу овощное с мясом кур	250	15,00	14,20	25,20	287,6	Мясо кур 157, картофель 152, капуста 134, морковь 15, лук 10, томат 12, масло раст 6, соль 1
425-2003	Сок	200	1		20,20	84,34	Сок 200
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшенич. 50, хлеб ржан. 50
	Итого обед:		25,9	21,3	79,7	737,84	
						1376,44	

3 ДЕНЬ
возрастная категория 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
267-96	ЗАВТРАК Каша молочная пшеничная с маслом слив.	200/10	4,8	10,8	77,10	459,7	Пшени 44,4, молоко 164, сахар 6, соль1, мас.слив 10
377	чай с сахаром и с лимоном	200/15/8	0,2	0,04	10,2	41	чай 1,сахар 15,лимон 8
	Итого завтрак:		5	10,84	87,3	500,7	

ОБЕД

81	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250/10	4,4	13,8	14,1	246	Свекла 50,капуста 25, картофель 50, морковь 18,7, томат 8,3, масло раст. 4, сахар 3, соль1, сметана 10
96	Рыба минтай припущ. В томате с овощами	100/50	11,7	17,4	3,81	94,62	Рыба минтай 130,масло раст 6, лук 12, морковь 14, слив. Масло 10,мука 6
302	Рис отварной	180	3,65	12,83	34,35	271	Рис 50, соль 1
377	Чай с сахаром. С лимоном	200/15/8	0,2	0,4	10,2	41	Чай черный 1, сахар 15, лимон 8
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан.50
	Итого обед:		23,65	45,03	83,06	855,22	
						1355,92	

возрастная категория 11-17 лет

4 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
362-3	ЗАВТРАК Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/10	6,75	8,5	32,2	207,5
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	202,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	0,8		29,6	116
	Итого завтрак:		11,25	9,1	82,5	526,1

ОБЕД

138-3	Суп картофельный с крупой с мясом кур	250	3,25	3	20,25	131,8	Крупа 10,2, картофель 66,7, лук 12, морковь 12,5, масло раст.5, соль1, мясо кур 24
197	Гороховое пюре	180	15,7	3,7	34,27	237	Горох 120, соль 1, масло раст 10
294/505	Котлета мясная с маслом слив.	100/10	12,4	9,	8,7	188	Фарш п/ф масло слив . 10
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3	3,2	22,8	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан.50
349	Компот из сухофруктов	200	0,5		29,6	116	Компот из сухоф. 24, сахар 20
	Итого обед:		34,85	18,9	115,62	875,4	

1401,5

5 ДЕНЬ возрастная категория 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
120	ЗАВТРАК суп молочный с вермишелью, с маслом сливочным	200/10	17,25	24,4	5	331,25	Молоко 50, вермишель 10, сахар 10, масло сливочное 10, соль 4
3	Бутерброд с сыром	50/20	14,1	19,04	26,8	284	Хлеб пшеничный 50, сыр 20 г
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	чай 1, сахар 15,
	Итого завтрак:		31,45	43,47	41,70	650,25	
	ОБЕД						
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	2,5	3,2	13,3	117	Картофель 80, капуста 60, морковь 9,6, лук 14,4, „масло слив. 5, соль 1,
469/96	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,6	27,5	189,6	Макаронные изд. 80, масло слив 5, соль 1
286	Гуляш мясной (св. или гов. или курица)	120	17,6	9,3	3,4	169	Мясо (св/гов/курица) 150, масло раст. 5, лук 24, томат 15, мука 5, соль 1
349	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан. 50
	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	Сухофрукты 24, сахар 20
	Итого обед:		30,58	20,7	94,4	794,2	

1444,45

6 ДЕНЬ

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
398	ЗАВТРАК Блинчики с джемом	140	6,96	10,00	80,30	394,90	Блины п /Ф
382	Какао с молоком	200	3,7	0,6	20,6	102,6	Какао 4, молоко 50, сахар 15
	Итого завтрак:		10,66	10,6	100,9	497,5	
ОБЕД							
138-3	Суп картофельный с крупой с мясом кур	250	3,25	3	20,25	131,8	Крупа 10,2, картофель 66,7, лук 12, морковь 12,5, масло раст.5, соль1, мясо кур 24
285	Плов с мясом кур	200	15,90	18,47	37,90	369,60	Рис 80, лук 12, морковь 12, масло раст 10, соль 1, мясо кур 120
377	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржаной 50
	чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	чай 1, сахар 15, лимон 8г
	Итого обед:		22,95	22,1	88,65	739	

1236,5

ДЕНЬ

возрастная категория 11-17 лет

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества ,г.			Энергетическая ценность ,ккал
			Б	Ж	У	
267-96	ЗАВТРАК Каша молочная дружба с маслом слив.	200/10	6,2	8,9	34,08	340
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,69	202,6
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35
	Итого завтрак:		10	9,53	64,67	577,6
ОБЕД						
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	2,5	3,2	13,3	117
2138-3	Тефтели мясные с соусом кр. основным	100/30	11,9	18,50	10,30	255
469-96	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,6	27,5	189,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
	Итого обед:		24,88	29,9	101,3	880,2
						1457,8

ДЕНЬ

8 ДЕНЬ возрастная категория П-17 лет

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
	ЗАВТРАК						
262-96	Каша манная с маслом сливочным	200/10	3,2	3,9	44,4	306,4	Крупа манная 36, молоко 164, сахар 7,5, соль 1, масло слив. 10
110-86	Булочка "Дорожная"	75	6,60	3,60	27,70	192,00	Мука 51, масл.слив.5, сахар 10, яйцо 5,6, дрожжи 1,6
382	Какао с молоком	200	3,7	0,6	20,6	102,6	Какао 4, молоко 50, сахар 15
	Итого завтрак:		13,5	8,1	92,7	601	
	ОБЕД						
81	Рассольник Ленинградский на м/б	250	2,5	7,5	18	9,4	Картофель 120, крпка перловая 6, морковь 16, лук 7, огурец сол. 20, масло слив 6,
286	Гуляш мясной (св/гов/курица)	120	17,6	9,3	3,4	169	Мясо (св/гов/курица) 150, мас.раст.5, лук 24, томат 15, мука 5, соль 1
302	Пшено отварное, рассыпчатое	180	4,8	10,8	77,1	459,7	Пшено 50, соль 1
377	Чай черный	200	0,1	0,03	9,9	35	Чай черный 1 сахар 15
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан.50
	Итого обед:		28,7	28,23	129	875,7	
						1476,7	

9 ДЕНЬ
возрастная категория 11-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая Ценность ,ккал
			Б	Ж	У	
398	ЗАВТРАК Каша гречневая с маслом слив . с сахаром	200/10	4,6	5,4	24,7	115,8 Гречка 50,сахар 10,масло слив 10, соль 1
377	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,04	10,2	204,8 Чай черный 1, сахар 15
	Итого завтрак:		4,8	5,44	34,9	320,6
ОБЕД						
102	Суп картофельный с горохом на м/б	250	6,2	6,5	13,7	163,3 Картофель 10, горох 130, морковь 9,6, лук 14,4,м/б,мас.слив 5,соль 1,
469/96	Макаронные изделия отварные с маслом слив	180	6,3	7,6	27,5	189,6 Макаронные изд. 80, соль 1
386-505	Биточки мясные /натетсы с маслом слив	100/10	12,4	9	8,7	188 Фарш п/ф, масло сливочное 10
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6 Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан.50
590-96	Кисель фруктовый	200	0,5		29,6	148,2 Ягода 21, сахар 20, крахмал 9
	Итого обед:		29,1	23,7	100,1	891,7

1212,3

10 ДЕНЬ
возрастной категории I-17 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
362-3	Каша молочная рисовая с маслом слив.	200/10	6,75	8,5	32,2	207,5
	Хлеб пшеничный	50	3,7	0,6	20,6	202,6
382	Какао с молоком	200	3,7	0,6	20,6	102,6
	Итого завтрак:		14,15	9,7	73,4	512,7
ОБЕД						
81	Борщ из св. капусты на мясном бульоне	250	4,5	13,8	14,1	246
302	Гречка отварная, рассыпчатая с маслом слив.	180/10	4,6	5,4	24,7	115,8
255	Печень говяжья в сметанном соусе	120/30	11,1	7,4	5,3	132,3
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
377	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35
	Итого обед:		24	27,23	74,6	731,7
						1244,4

1244,4

Прошнуровано, пронумеровано

Скреплено печатью 11 страниц(ы)

На оценки листах

Директор школы Т.А. Фролова

