

Согласовано

Утверждаю

Примерное десятидневное меню обедов для питания учащихся (12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	5,237	16,187	122,041	133	15
	Куриное филе запеченное (грудка куриная)	100	27,51	7,549	0	177,981	320	52
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,608	6,33	34,338	224,754	513	14
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,67	8,5	9,5	121,18	72	13
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	55,2	714	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	11
	Итого:	957	47,528	28,866	116,995	917,886		115
День 2								
	Суп картофельный с горохом	250	6,4	4,86	22,58	159,66	162	15
	Биточки из говядины	100	14,661	18,188	17,02	290,41	466	52
	Каша пшеничная вязкая	180	6,96	6,84	40,8	252,6	514	14
	Винегрет овощной	100	1,33	8,5	6,67	108,5	67	13
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	11
	Итого:	950	37,351	39,638	144,44	1083,9		115
День 3								
	Суп с домашней лапшой и картофелем	250	1,75	5,625	7,25	86,625	143	15
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	100	19,89	3,33	10,22	150,41	326	52
	Рис отварной	180	4,584	7,02	50,16	282,156	515	14
	Нарезка из свежих помидоров	100	1,2	0,2	4,6	25	71	13
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,72	644	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	11
	Итого:	935	35,744	17,425	148,46	893,641		115
День 4								
	Суп картофельный с рисом	250	8,844	7,6	21,54	189,936	160	15
	Рыба (филе минтая), тушеная с овощами	150	18,624	10,224	9,42	204,192	340	52
	Пюре картофельное	180	1,742	5,03	29,89	171,798	525	14
	Огурцы соленные	100	0,8	0	1,73	10,12	70	13
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	11
	Итого:	1000	38,01	24,104	119,95	848,776		115
День 5								
	Борщ Сибирский	250	3	3,5	12,75	94,5	11	15
	Свинина запеченная	100	18,778	29,778	0	343	272	52
	Макаронные изделия	180	9,336	9,792	59,376	362,97	299/519	14
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,17	2,67	15,53	71	13
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	11
	Итого:	950	39,944	44,49	132,166	1088,73		115
Неделя 2								
День 6								
	Суп картофельный с горохом	250	6,4	4,86	22,58	159,66	162	15
	Наггетсы куриные запеченные	100	22,33	8,556	9,22	203,204	326	52
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,608	6,33	34,338	224,754	513	14
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	6,83	3	76,79	572	13
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	55,2	714	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	11
	Итого:	957	45,368	27,826	126,108	936,338		115
День 7								
	Суп картофельный с рисом	250	8,844	7,6	21,54	189,936	160	15
	Котлета из говядины	100	14,661	18,188	17,02	290,416	466	52
	Каша пшеничная	180	6,96	6,84	40,8	252,6	514	14
	Салат из квашенной капусты	100	2,188	5,132	8,343	88,312	62	13

	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	11
	Итого:	950	40,653	39,01	145,073	1093,994		115
День 8								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,97	2,25	21,25	117,13	163	15
	Куры тушеные в соусе (грудки)	100	16,52	7,75	3,26	148,87	290/330	52
	Рис отварной	180	4,584	7,02	50,16	282,156	515	14
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,67	8,5	9,5	121,18	72	13
	Кисель из вишни	200	0,31	0	35	141,24	645	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	11
	Итого:	935	34,054	26,77	162,54	1027,306		115
День 9								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	5,237	16,187	122,041	133	15
	Тефтели из говядины с соусом	195	19,74	27,77	22,69	419,65	472	52
	Макаронные изделия	180	9,336	9,792	59,376	362,976	299/519	14
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,17	2,67	15,533	572	13
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	11
	Итого:	1045	40,446	44,219	158,293	1192,93		115
День 10								
	Суп с домашней лапшой и картофелем	250	1,75	5,625	7,25	86,625	143	15
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	100	19,89	3,33	10,22	150,41	499	52
	Пюре картофельное	180	2,09	6,04	35,87	206,2	525	14
	Свекла отварная с огурцом соленным и квашенной капустой	100	1,33	9,17	4,33	105,17	55	13
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	10
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	11
	Итого:	950	33,06	25,415	115,04	821,135		115
	Среднее значение за 10 дней:	963	39	30	134	946		