

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенне-летний.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ рец.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7

Неделя: первая.**День 1-й: понедельник****Завтрак**

Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	100	3.38	0.22	7.09	43.60	229
Гуляш из свинины	120	16.72	42.40	4.62	467.48	367
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.48	9.66	47.34	315.61	219
Компот из изюма	200	0.46	0.10	28.13	116.05	280
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.

всего за завтрак: 36.25 53.01 119.97 1099.64

Всего за 1-й день: 36.25 53.01 119.97 1099.64

День 2-й: вторник**Завтрак**

Салат из припущенной моркови с курагой	100	1.56	0.11	14.85	68.18	61
Пудинг творожный с яблоками и сгущенным молоком	240	33.24	21.48	55.99	557.22	17/5
Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0.02	0.00	32.06	128.22	503
Батон с каротином	60	4.56	0.48	29.52	141.00	пром.
Фрукты (банан)	250	3.75	1.25	52.50	240.00	

всего за завтрак: 43.13 23.32 184.92 1134.62

Всего за 2-й день: 43.13 23.32 184.92 1134.62

День 3-й: среда**Завтрак**

Маринад овощной без томата	100	1.47	10.15	11.89	145.95	464
Рыба припущенная	100	19.45	1.11	0.32	89.44	506
Рис припущенный	180	4.45	5.83	46.67	256.91	466
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.

всего за завтрак: 30.66 17.73 106.89 712.42

Всего за 3-й день: 30.66 17.73 106.89 712.42

День 4-й: четверг**Завтрак**

Помидор свежий	100	1.10	0.20	3.80	24.00	246/1
Котлеты, припущенные из кур	100	18.58	1.04	9.15	125.44	412
Макаронные изделия отварные	180	6.77	6.16	43.20	255.48	277
Напиток из смеси сухофруктов	200	0.33	0.02	23.82	97.80	508
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.

всего за завтрак: 31.99 8.05 112.76 659.62

Всего за 4-й день: 31.99 8.05 112.76 659.62

День 5-й: пятница**Завтрак**

Кукуруза консервированная	100	2.20	0.40	11.20	58.00	229
Каша пшеничная молочная жидкая	200	7.55	7.97	36.47	248.58	113
Кофейный напиток с молоком	200	2.90	2.50	19.77	113.85	286
Батон с каротином	60	2.66	0.28	17.22	82.25	пром.

всего за завтрак: 15.31 11.15 84.66 502.68

Всего за 5-й день: 15.31 11.15 84.66 502.68

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенне-летний.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ рец.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7

День 6-й: суббота**Завтрак**

Маринад овощной с томатом	100	1.49	10.15	11.89	145.95	464
Голубцы ленивые с соусом	200	13.48	15.97	10.64	241.09	372
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	24.63	116.65	519
Хлеб пшеничный с "Валитек-8"	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за завтрак:		20.86	27.03	79.95	660.59	
Всего за 6-й день:		20.86	27.03	79.95	660.59	

Неделя: вторая.**День 7-й: понедельник****Завтрак**

Огурцы соленые	100	0.40	0.05	0.85	6.50	пром.
Бифштекс рубленый паровой	100	22.20	21.70	0.42	285.37	13/8
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.48	9.66	47.34	315.61	219
Чай с сахаром	200	0.02	0.00	15.01	60.84	300
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за завтрак:		38.31	32.04	96.41	825.22	
Всего за 7-й день:		38.31	32.04	96.41	825.22	

День 8-й: вторник**Завтрак**

Салат из свеклы с сыром	100	2.92	12.20	7.39	151.43	229
Котлеты рыбные любительские	100	13.46	4.81	6.56	124.00	346
Рис припущенный	180	4.45	5.83	46.67	256.91	466
Чай с лимоном	200	0.08	0.01	15.22	63.22	289
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за завтрак:		26.12	23.48	108.63	752.46	
Всего за 8-й день:		26.12	23.48	108.63	752.46	

День 9-й: среда**Завтрак**

Огурец свежий	100	0.70	0.10	1.90	14.00	246
Котлеты домашние	100	17.27	22.41	10.69	313.50	661
Пюре картофельное	180	3.92	6.19	27.21	180.73	3/3
Компот из кураги	200	0.78	0.05	22.62	94.65	284
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Фрукт (груша)	200	0.80	0.60	20.60	94.00	
всего за завтрак:		28.68	29.98	115.81	853.78	
Всего за 9-й день:		28.68	29.98	115.81	853.78	

День 10-й: четверг**Завтрак**

Горошек зеленый консервированный (овощная добавка)	100	3.38	0.22	7.09	43.60	229
Плов из отварной птицы	250	31.09	14.99	45.11	447.83	406
Напиток с витаминами "ВитаЛайт НК"	200	0.00	0.00	8.60	33.93	622
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
всего за завтрак:		39.68	15.84	93.59	682.26	
Всего за 10-й день:		39.68	15.84	93.59	682.26	

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: весенне-летний.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	№ рец.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
1	2	3	4	5	6	7

День 11-й: пятница**Завтрак**

Салат из припущенной моркови с курагой	100	1.56	0.11	14.85	68.18	61
Каша ячневая молочная	205	7.50	7.07	41.18	259.20	112
Кофейный напиток с молоком	200	2.90	2.50	19.77	113.85	286
Батон с каротином	60	2.66	0.28	17.22	82.25	пром.
всего за завтрак:		14.62	9.96	93.02	523.48	
Всего за 11-й день:		14.62	9.96	93.02	523.48	

День 12-й: суббота**Завтрак**

Икра из кабачков. Консервы	100	1.90	8.90	7.70	119.00	пром.
Жаркое по-домашнему из мясных консервов "Говядина тушеная"	230	19.09	23.82	20.94	374.97	396
Чай с сахаром	200	0.02	0.00	15.01	60.84	300
Хлеб пшеничный с йодказеином	40	3.08	0.38	19.16	94.40	пром.
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	2.13	0.25	13.63	62.50	пром.
Йогурт фруктовый	125	38.74	5.00	13.25	132.50	пром.
всего за завтрак:		64.96	38.35	89.69	844.21	
Всего за 12-й день:		64.96	38.35	89.69	844.21	
Всего за 12 дней:		287.31	219.55	1100.19	7581.55	

Исполнитель.: технолог отдела организации питания МБУ "СПТЦ"

телефон: 8 (34383) 3-37-01

e-mail: pitanie_sptc@ekarpinsk.ru

01.04.2021 г.