

Утверждаю

Врио директора МОУ «СОШ № 2 р.п. Дергачи» _____ А.Б. Адылгиреева

Приказ № 172 от 01.09.2023 г.

Примерное 10-дневное меню для школьного питания

для обучающихся 12-18 лет

день: понедельник						
неделя: первая						
возрастная категория: 12-18 лет						
1 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
		12-18 лет	Б	Ж	У	
	Завтрак					
114	Каша рисовая молочная жидкая	180	10,12	10,01	68,41	404,18
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
380	Бутерброд с маслом, сыр порция	50\7	8,41	10,05	21,41	212,11
	итого завтрак		22,3	23,99	115,77	770,21
	Обед					
24	лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91
45	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	2,33	8,25	13,58	171,5
214	Рагу из птицы: птица, картофель, лук, морковь, томат	200	21,96	27,97	26	459,25
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	итого обед		23,34	26,23	115,93	834,79
	итого		45,64	50,22	231,7	1605

день: вторник						
неделя: первая						
возрастная категория: 12-18 лет						
2 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			12-18 лет	Б	Ж	
	Завтрак					
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая на молоке	180	7,93	11,15	31,95	259,98
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
365	масло порция	5	0,01	7,2	0,1	66
314	булочка молочная	40	1,74	2,39	28,5	158
	итого завтрак		14,25	25,47	106,1	731,9
	Обед					
	капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19
47	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	2,83	2,86	21,76	124,9
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56
174\265	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	8,95	5,48	9,16	121,07
	Напиток Витошка	200	0	0	19,4	326
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	итого обед		29,27	32,89	93,26	848,75
	итого		43,52	58,36	199,36	1580,65

день: среда						
неделя: первая						
возрастная категория: 12-18 л						
3						
ден						
ь						
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическа я ценность (Ккал)
			12-18 л	Б	Ж	
	Завтрак					
141	Запеканка из творога	180	26,7	19,3 8	39,59	442
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43
380	Бутерброд с маслом	50	8,41	10,0 5	21,41	212,11
	итого завтрак		37,4 8	31,0 4	89,23	745,54
	Обед					
247	Овощи соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	2,3	13
50	Суп картофельный с рыбой	250	13,2 1	4,11	6,7	116,24
227	Макаронные изделия отварные	180	7,49	7,09	51,58	254
180	Гуляш из говядины	100	18,9 5	17,8 9	4,05	352,97
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	итого обед		33,0 3	29,0 9	78,94	860,84
	итого		70,5 1	60,8 2	168,1 7	1606,38

день: четверг						
неделя: первая						
возрастная категория: 12-18 л						
4 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			12-18 л	Б	Ж	
	Завтрак					
107	Каша манная молочная жидкая	180	7,77	10,09	38,97	180
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
380	Бутерброд с маслом	50	8,41	10,05	21,41	212,11
	итого завтрак		19,95	24,69	102,03	614,38
	Обед					
251	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43	101,62
42	Рассольник ленинградский На м/к. бульоне	250	5,02	11,3	32,37	162,1
193	плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	итого обед		26,71	30,75	117,74	1005,87
	итого		46,66	55,44	219,77	1620,25

день: пятница						
неделя: первая						
возрастная категория: 12-18 л						
5 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции 12-18 л	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал) К
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
102	Каша "Дружба" на молоке	180	7,67	8,2	52,47	314,32
380	Бутерброд с маслом	50	8,41	10,05	21,41	212,11
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
	итого завтрак		18,45	20,55	102,11	617,86
	Обед					
	Капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19
63	Щи из свежей капусты с картофелем на кур бульоне	250	2,09	6,33	10,64	107,83
130	Пюре из гороха с маслом	180	31,23	5,19	53,71	412,4
212\265	птица отварная с соусом томатным	100	7,04	10,33	4,19	209,02
	Напиток Витошка	200	0	0	19,6	326
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	итого обед		57,02	24,99	120,07	1173,31
	итого		75,47	45,54	222,18	1791,17

день: понедельник						
неделя: вторая						
возрастная категория: 12-18 л						
б ден ь						
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическа я ценность (Ккал)
		12-18 л	Б	Ж	У	К
	Завтрак					
108	Каша пшеничная, молочная жидкая	180	9,32	10,11	44,22	305,79
380	Бутерброд с маслом, сыр	50/7	8,41	10,05	21,41	212,11
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
	итого завтрак		20,1	23,08	109,56	677,68
	Обед					
24	лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91
46	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	6,9	5,42	16,84	146,8
220	Каша из «Геркулеса» вязкая	180	3,03	5,45	15,74	115,62
210	Курица в соусе с томатом	100	31,09	35,43	5,89	456,9
289	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	15,72	75,76
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	итого обед		49,02	45,82	108,41	1196,27
	итого		69,12	68,9	217,97	1873,95

день: вторник						
неделя: вторая						
возрастная категория: 12-18 л						
7 ден ь						
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			12-18 л	Б	Ж	
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,58	4,82	49,5	268,24
380	Бутерброд с маслом	50	8,41	10,05	21,41	212,11
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
	итого завтрак		18,76	18,8	96,86	634,27
	Обед					
251	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43	101,62
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	250	9,5	8,78	25,06	210,12
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	29,01	9,01	0,96	310,05
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	итого обед		38,27	38,51	110,63	1058,61
	итого		47,01	46,72	201,98	1645,12

день: среда						
неделя: вторая						
возрастная категория: 12-18 л						
8 день						
№ реп .	прием пищи, наименование блюда	масса порци и 12-18 л	пищевые вещества			энергетическа я ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
132	Омлет натуральный	200	11,3 2	34,7	4,02	372,5
382	Бутерброды с повидлом	50	1,27	4	20,6	123,6
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	итого завтрак		16,3 6	42,63	50,57	650,02
	Обед					
24	Лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91
43	Свекольник на м\к бульоне	250	1,93	6,34	10,05	104,16
239	Картофель отварной	180	3,76	8,44	32,65	218,95
189	Котлета из говядины	100	14,2	15,58	7,63	285,07
	Напиток Витошка	200	0	0	19,6	326
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	итого обед		28,2 5	27,92	105,1 2	1055,57
	итого		54,5 4	54,92	201,5 2	1585,67

день: четверг						
неделя: вторая						
возрастная категория: 12-18 л						
9						
ден						
ь						
№	прием пищи, наименование	масса	пищевые вещества			энергетическ
реп.	блюда	порции				ая ценность
		12-18 л	Б	Ж	У	К
	Завтрак					
380	Бутерброд с маслом	50	8,41	10,05	21,41	212,11
108	Каша молочная пшеничная жидкая	200	9,32	10,11	44,22	305,79
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
	итого завтрак		21,15	24,09	91,58	671,82
	Обед					
	капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19
51	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	250	3,52	7,98	18,09	167,89
222	Каша пшенная рассыпчатая	180	10,47	6,5	54	316,56
172	Рыба тушеная в томате с овощами	100	29,01	9,01	0,96	310,05
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	итого обед		57,02	24,99	120,07	1173,31
	итого		75,47	45,54	222,18	1791,17

день: пятница						
неделя: вторая						
возрастная категория: 12-18 л						
10						
ден						
ь						
№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества			энергетическа я ценность (Ккал)
			12-18 л	Б	Ж	
	Завтрак					
140	Вареники ленивые	200	27,74	8,17	28,47	301,05
382	Бутерброды с повидлом	50	1,27	4	20,6	123,6
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43
	итого завтрак		31,38	15,0 9	93	584,43
	Обед					
247	Овощи соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	2,3	13
37	Борщ с капустой и картофелем на кур.бульоне	250	1,9	6,6	10,81	111,11
211	Плов из отварной курицы	200	21,92	27,3 5	40,63	496,63
289	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	15,72	75,76
108	Хлеб пшеничный в\с	60	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,3	0,6	0,6	107
	итого обед		33,03	29,0 9	78,94	860,84
	итого		59,94	50,9 2	178,0 4	1494,44