

Утверждено приказом
МБОУ «Троицкая СОШ»
от 31.08.2022 № 31 о/д

Примерное десятидневное меню

МБОУ «Троицкая СОШ»

С 12-18 лет

С. Троицкое

ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12-18 ЛЕТ
Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 1							
Завтрак	Каша рисовая	250	6,95	10,77	40,5	290,74	268
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	500
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,32	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	109
	Итого:		14,65	25,77	89,6	676,56	
Обед	Суп картофельный с клецками	250	1,2	5,1	8,77	97,57	146
	Огурец соленый	60	0,84	0,12	2,28	13,2	
	Рыба, запечённая в сметанном соусе с овощами	100/100	19,4	10,4	5,8	215	338
	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	194	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	24,6	125,5	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	112
	Итого:		32,14	25,52	121,65	906,77	
День 2							
Завтрак	Каша манная молочная	250	6,2	7,46	30,86	279,35	262
	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	4,4	123	91
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,32	108
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,76	52,2	109
	Итого:		18,4	19,36	83,96	680,87	
Обед	Щи	200	1,4	4,97	6,22	66,4	142
	Салат из свеклы с изюмом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	245,16	414
	Шницель	100	14,24	14	11,44	228,8	381
	Кисель	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	112
	Итого:		26,07	32,86	142,83	980,36	
День 3							
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	9,75	11,83	44,75	345,5	267
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	134	96
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,28	17,22	72,32	108
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,76	52,2	109
	Итого:		18,85	19,37	110,03	683,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Обед	Суп с крупой	250	1,6	5,08	17,05	120,25	155
	винегрет	100	13	20	6,8	132	76
	Рагу из овощей	230	4,6	12,31	19,55	227	195
	Курица отварная	120	19,8	37,44	0,48	204	404
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0	27	120	507
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112
	Итого:		43,6	75,63	100,18	948,25	
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	250	8,66	11,9	38,04	367,25	256
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	109
	Итого:		13,59	24,9	81,24	676,55	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	156
	Салат из капусты с морковкой	100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	9,41	44,49	302,31	237
	Курица в томатном соусе	100	11,33	11,25	3,42	160	405
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	112
	Итого:		30,27	36,52	134,23	990,11	
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	195	16,8	26,1	4,5	318	301
	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	91
	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Итого:		26,9	36,1	60,8	683	
Обед	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	117,77	143
	Салат из свеклы с черносливом	100	1,5	6,5	14,8	124	52
	Макароны отварные	180	6,78	0,81	25,84	166,2	291
	Кнели рыбные с соусом	100/50	14,87	9,3	7,8	174,29	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	154	496
	Хлеб пшеничный	25	0,95	0,1	12,3	58,75	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	112
	Итого:		36,28	39,63	102,14	934,51	

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
День 6								
Завтрак	Суп молочный с макаронами	250	5,7	5,26	18,88	189,95	165	
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	134	96	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	154	496	
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	24,6	117,5	108	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,76	52,2	109	
	Итого:			66,5	13,4	106,66	647,65	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25	149	
	Салат из картошки с соленым огурцом	100	1,7	5,3	10,5	96	66	
	Пюре из гороха	180	17,55	5,4	34,92	258,3	418	
	Тефтель с рисом	100	9,5	15,3	11,4	221	390	
	Напиток из клюквы	200	0,1	0	20,7	83	520	
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	24,6	117,5	108	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112	
	Итого:			35,55	29,75	133,32	956,55	
	День 7							
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	250	11,45	16,1	40,75	351,5	248	
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	94	
	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	500	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5	109	
	Итого:			19,15	31,1	89,85	713,8	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,05	5,25	17,25	121,25	134	
	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	48	
	Рис	200	4,92	8,1	45,8	272,8	414	
	Курица отварная	100	16,5	11,4	0,4	170	404	
	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	512	
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	24,6	117,5	108	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	112	
	Итого:			29,37	35,76	129,35	960,05	
День 8								
Завтрак	Каша ячневая вязкая	250	8	14,25	44,7	367,25	255	
	Яйцо	40	6,2	5,7	0,35	7,8		
	Чай со сгущенным молоком	200	1,5	1,3	15,9	113	495	
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	24,6	117,5	108	
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,76	52,2	109	
	Итого:			20	21,81	97,31	657,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	4	8,52	76	128
	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	2
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,5	7,08	37,76	241	242
	Гуляш из курицы	100	22	24,2	5,5	273,7	368
	Какао	200	3,6	3,3	25	80	496
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112
	Итого:		34,66	46,18	106,18	954	
День 9							
Завтрак	Каша Дружба	250	5,26	11,66	25,06	282,75	260
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	134	96
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,76	52,2	109
	Итого:		11,9	17,72	97,72	667,45	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	144
	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	3,1	11,4	9,8	144	65
	Макаронные изделия	180	6,78	0,81	34,84	173,7	291
	Котлета	100	14,24	14	11,44	228,8	381
	Кисель	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	112
	Итого:		32,46	30,71	138,88	953,2	
День 10							
Завтрак	Макаронны, запеченные с сыром	250	11,22	8,78	47,56	315,98	296
	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	91
	Какао со сгущ. молоком	200	2,2	2,2	22,4	118	499
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	104,17	108
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,76	52,2	109
	Итого:		20,76	18,08	94,42	713,35	
Обед	Суп рыбный с консервой	250	7,38	5,78	12,84	134,6	153
	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	62
	Каша пшеничная	200	8,66	9,22	51,36	323,6	243
	Ленивые голубцы	100	8,5	8,3	4	125	372
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Хлеб пшеничный	50	1,9	0,2	24,6	117,5	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	112
	Итого:		33,34	27,16	142	936,2	