

«Утверждаю»
Директор МБОУ ООШ р.п.Сосновоборск



Г.А.Абулярова

**Примерное десятидневное меню
от 12 лет и старше
для организации питания детей в
МБОУ ООШ р.п.Сосновоборск**

Возрастная категория с 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Неделя1				
День1	Каша вязкая молочная из риса	250	6,8	12,3	60,14	379,5	174
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПП
Итого за завтрак:		550	19,1	23,97	155,6	915,35	
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,94	9,5	7,94	137,02	50
	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	111
	Птица , тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	290
	Рис отварной	200	4,89	7,22	48,89	280,15	304
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	388
Итого за обед :		990	28,89	31,31	132,49	927,02	
Итого за день:		1540	47,99	55,28	288,11	1842,37	
День 2	Каша пшеничная с изюмом	200	7,80	11,33	43,9	296	177
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПП
Итого за завтрак:		550	22,83	28,63	134,9	875,25	
Обед:	Винегрет овощной	100	1,62	6,2	8,9	97,88	67
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,64	3,34	18,47	127,2	104
	Гёфтели мясные паровые	100	8,67	9,33	13,83	174	278
	Макаронные изделия отварные	200	7,14	10,5	39,9	282,66	309
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	Печенье сдобное	50	5,3	8,5	42,13	263,75	ПП

Итого за обед :		940	28,14	38,31	152,46	1077,45	
Итого за день:		1490	50,97	66,94	287,36	1952,70	
День 3	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,5	5,1	41,7	242,5	181
Завтрак	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
Итого за завтрак:		555	17,97	12,97	112,6	639,4	
Обед:	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами	100	1,43	6,04	6,29	85	55
	Суп картофельный с рыбой	250	10,52	3,1	18,25	143,15	54-21с
	Птица отварная	100	21,67	13,33	0,9	206,67	288
	Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,45	54-1с
	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
Итого за обед :		940	41,87	30,41	119,6	915,91	
Итого за день:		1495	59,84	43,38	232,2	1555,3	
День 4	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,4	15	54	388	173
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПП
	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
Итого за завтрак:		560	18,73	31,2	129,9	874,37	
Обед:	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	42
	Суп с бобовыми	250	7,5	4,8	17,25	128,25	119
	Рагу из курицы	250	26,1	8,8	22	271,8	54-22м
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	зефир	20	0,13	4,7	22	64,51	ПП
Итого за обед :		860	37,88	25	117,8	767,38	

Итого за день:		1310	56,61	32	247,6	1641,8	
День 5	Каша вязкая молочная из риса и пшена	250	7,25	13,25	51,75	357,5	175
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПП
Итого за завтрак:		550	19,55	24,92	147,2	893,35	
	Салат витаминный (вариант 2)	100	1,6	6	8,8	95,7	49
Обед:	Рассольник ленинградский	300	2,64	6,24	18,7	141,48	96
	Гёфтели мясные паровые	100	8,67	9,33	13,83	174	278
	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	54-3с
	Каша рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	302
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
Итого за обед :		1090	29,60	29,08	138,3	933,69	
Итого за день:		1640	49,15	54,00	285,6	1827,04	
Неделя 2							
День 6	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7,5	5,1	41,7	242,5	181
Завтрак	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
	Печенье сдобное	40	3,8	6,8	33,7	211	ПП
	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
Итого за завтрак:		550	19,45	23,1	117,3	755,12	
	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами	100	1,43	6,04	6,29	85	55
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	104
	Птица отварная	100	21,67	13,33	0,9	206,67	288
	Макаронные изделия отварные	200	7,14	10,5	39,9	282,66	309
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	зефир	20	0,13	0,8	22	64,51	ПП
Итого за обед :		910	35,41	34,53	134,8	969,36	

Итого за день:		1460	54,86	57,63	252,1	1724,5	
День 7	Каша вязкая молочная из риса	250	6,8	12,3	60,14	379,5	174
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПП
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
Итого за завтрак:		550	20,15	23,77	128,3	808,6	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
Обед:	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	111
	Рыба , тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	106	229
	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Печенье сдобное	50	4,75	8,83	42,13	263,75	ПП
Итого за обед :		1040	26,71	26,6	172,5	1043	
Итого за день:		1590	46,86	50,37	300,8	1851,6	
День 8	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	9,4	15	54	388	173
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПП
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
Итого за завтрак:		555	16,3	19,37	116,8	705,9	
	Салат из моркови с сахаром или медом	100	1,29	0,1	10,5	47,9	62
Обед:	Суп с бобовыми	250	7,50	4,8	17,25	128,25	119
	Птица отварная	100	21,67	13,33	0,9	206,67	288
	Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,45	54-1с
	Рис отварной	200	4,89	7,22	48,89	280,15	304
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
Итого за обед :		940	38,87	29,99	108,8	842,98	
Итого за день:		1495	55,17	49,36	225,5	1548,9	
День 9	Каша вязкая молочная из риса и пшеницы	250	7,25	13,25	51,75	357,5	175

