«Утверждаю»
Директор МБОУ ООШ р.п.Сосновоборск

_____ М.С.Кирилова.

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

Возрастная категория 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевыевещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Неделя1				
День1	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01 -	181
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
	Печенье	40	3,8	6,8	33,7	211	ПР
Итого за завтрак:		**550**	**17,65**	**19,22**	**117,35**	**712,74**	
Обед:	Салат из свеклы отварной с огурцами солеными	100	1,43	6,04	6,29	85	55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,64	3,34	18,47	127,2	104
	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	309
	Мясо отварное	100	32,2	2,3	1,2	154,8	54-21м
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	ПР
Итого заобед:		**910**	**45,94**	**22,7**	**129,12**	**917,49**	
Итого задень:		**1460**	**63,59**	**41,92**	**246,47**	**1630,23**	
День2	Каша вязкая рисовая молочная	250	7,5	13,57	66,17	335	174
Завтрак:	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
Итого за завтрак:		**550**	**20,85**	**25,04**	**134,35**	**764,1**	
Обед:	Салат из белокочанной капусты и морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45

	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	111
	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	312
	Рыба жареная	55	6,80	6,81	9,67	127	230
	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	ПР
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	338
Итого заобед:		**945**	**19,01**	**19,96**	**136,21**	**800,29**	
Итого задень:		**1495**	**39,86**	**45**	**270,56**	**1564,39**	
День3	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30	173
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
Итого за завтрак:		**555**	**14,53**	**9,37**	**108,97**	**578,2**	
Обед:	Салат из моркови	100	1,29	0,10	10,5	47,90	62
	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	119
	Рис отварной	200	4,89	7,22	48,89	280,15	304
	Мясо отварное	100	32,2	2,3	1,2	154,8	54-21м
	Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,45	54-1 с
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого заобед:		**940**	**49,4**	**17,41**	**109,07**	**791,11**	
Итого задень:		**1495**	**63,93**	**26,78**	**218,04**	**1369,31**	
День4	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	175
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
	Печенье	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
Итого за завтрак:		**555**	**21,58**	**26,57**	**130,31**	**846,16**	

Обед:	Салат из помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41	24
	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	82
	Гороховая каша	150	10,64	4,33	21,84	169	199
	Котлеты рубленные из птицы	90	14,4	3,2	10,1	126,4	54-5м
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого заобед:		**880**	**30,56**	**20,06**	**96,17**	**687,21**	
Итого задень:		**1430**	**52,14**	**46,63**	**226,48**	**1533,37**	
День 5	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	181
Завтрак:	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
	Печенье	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
Итогоза завтрак:		**550**	**18,32**	**15,72**	**128,85**	**729,86**	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Щи из свежей капусты рыбные	300	2,16	5,97	9,75	101,37	88
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	302
	Гуляш из отварного мяса(птицы)	100	11,84	11,50	3,75	165,83	246
	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	ПР
Итого заобед:		**940**	**30,6**	**29,76**	**142,16**	**958,81**	
Итого задень:		**1490**	**48,92**	**45,48**	**271,01**	**1688,67**	
			Неделя 2				
День6	Каша вязкая рисовая молочная	250	7,5	13,57	66,17	335	174
Завтрак:	Напиток кофейный на	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379

	молоке						
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
	Печенье	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
Итогоза завтрак:		**550**	**19,8**	**25,24**	**161,65**	**870,85**	
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,94	9,50	7,94	137,02	50
	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	111
	Рис отварной	200	4,89	7,22	48,89	280,15	304
	Гуляш из отварного мяса(птицы)	100	11,83	11,50	3,75	165,83	246
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	МР
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	338
Итого заобед:		**990**	**27,44**	**31,97**	**133,34**	**930,85**	
Итого задень:		**1540**	**47,24**	**57,21**	**294,99**	**1801,7**	
День7	Каша пшенная или рисовая с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307,00	177
Завтрак:	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,30	14,83	157	3
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
	Печенье	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
Итого за завтрак:		**550**	**25,47**	**28,41**	**132,28**	**886,25**	
Обед:	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67
	Суп картофельныйс мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106	104
	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	309
	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	13,83	174,00	278
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376

	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	ПР
Итого заобед:		**910**	**22,53**	**29,25**	**123,25**	**857,01**	
Итого задень:		**1460**	**48**	**57,66**	**255,53**	**1743,26**	
День8	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	181
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
Итого за завтрак:		**555**	**16,17**	**9,09**	**112,67**	**597,02**	
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	54-21
	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	312
	Мясо отварное	100	32,2	2,3	1,2	154,8	54-21м
	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	ПР
Итого заобед:		**890**	**51,65**	**15,28**	**118,26**	**817,59**	
Итого задень:		**1445**	**67,82**	**24,37**	**230,93**	**1414,61**	
День9	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30	173
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Печенье	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
Итого за завтрак:		**560**	**16,96**	**21,2**	**122,08**	**746,67**	
Обед:	Салат картофельный с солеными огурцами и	100	1,75	6,18	9,25	99,5	42

	зеленым горошком						
	Суп гороховый	250	7,50	3,25	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
	Хлебржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	ПР
Итого заобед:		**860**	**37,88**	**18,75**	**111,76**	**767,38**	
Итого задень:		**1420**	**54,84**	**39,95**	**233,84**	**1514,05**	
День10	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	175
Завтрак:	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,80	38,64	187,04	ПР
	Печенье	70	6,65	11,9	58,98	369,25	ПР
Итого за завтрак:		**550**	**19,87**	**23,97**	**150,02**	**894,89**	
Обед:	Салат овощной	100	2,60	5,00	3,10	67,80	43
	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	300	2,64	6,24	18,70	141,48	96
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15	302
	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	13,83	174,00	278
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44,4	338
Итого заобед:		**1140**	**32,25**	**29,28**	**137,08**	**941,19**	
Итого задень:		**1690**	**52,12**	**53,25**	**287,1**	**1836,08**	