

СОГЛАСОВАНО

(Должность)  
(ФИО)  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ


 (Должность)  
(ФИО)  
(дата)

МОУ " Приводинская СОШ"

2022/2023 учебный год

**10-дневное меню**

Возраст 12-18 лет

Сборник "773 блюда, СТН, Могильный М.П., Тутельян В.А., г.Москва "

Возрастная  
категория:

5 - 11 кл (12-18лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200/5	8,10	10,60	50,12	325,68	182
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06	60,66	375
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	Н
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>11,86</b>	<b>14,18</b>	<b>84,27</b>	<b>514,64</b>	
ОБЕД	Суп молочный с рисом	250	5,53	6,20	23,98	174,38	121
	Макаронны отварные	180	7,22	5,76	43,97	256,21	203
	Котлеты куриные	120	15,08	18,46	21,24	319,32	294
	Соус " Томатный "	60	0,75	3,68	4,87	56,05	333
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20	134	389
	Хлеб йодированный	60	3,36	0,48	16,80	60	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>32,14</b>	<b>34,98</b>	<b>143,06</b>	<b>999,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,00</b>	<b>49,16</b>	<b>227,33</b>	<b>1514,6</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша " Пшеничная "	200	8,56	9,62	51,60	316,78	182
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,76	4,20	65,56	383
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>15,64</b>	<b>13,88</b>	<b>74,80</b>	<b>482,34</b>	

<b>ОБЕД</b>	Борщ со сметаной на говядине	250	10,00	11,25	19,38		218,95	83	
	Рис	180	5,24	7,31	42,77		258,19	171	
	Гуляш из куриного филе	120	13,74	20,05	16,64		308,44	260	
	Кукуруза сладкая	60	0,72	0,06	3,60		16,92	Н	
	Кисель из сока фруктового	200	0,06	0,12	25,62		100,84	358	
	Хлеб йодированный	60	3,36	0,48	16,80		60	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>33,12</b>	<b>39,27</b>	<b>124,81</b>		<b>963,34</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>48,76</b>	<b>53,15</b>	<b>199,61</b>		<b>1445,68</b>		
<b>День 3</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Ячневая"	200/5	7,44	9,72	49,64		312,92	182	
	Кофе с молоком сгущенным	200	3,36	3,74	4,40		63,92	383	
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00		100	Н	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09		28,3	14	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>455</b>	<b>14,16</b>	<b>17,04</b>	<b>73,13</b>		<b>505,14</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крутой перловой	250	9,78	10,08	20,43		211,92	101	
	Запеканка из творога	180	29,99	17,80	27,79		389,57	223	
	Сгущенное молоко	30	2,10	2,37	2,85		40,5	Н	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06		60,66	375	
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00		100	Н	
	Сыр (порциями)	30	6,00	8,40	0,00		109,2	15	
	Хлеб йодированный	60	3,36	0,48	16,80		60	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>54,93</b>	<b>39,63</b>	<b>101,93</b>		<b>971,85</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1255</b>	<b>69,09</b>	<b>56,67</b>	<b>175,06</b>		<b>1476,99</b>		
<b>День 4</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Манная" со сливочным маслом	200	6,44	9,48	44,16		285,08	181	
	Чай с лимоном	200/10	0,56	0,02	15,96		66,78	377	
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00		100	Н	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>10,30</b>	<b>10,00</b>	<b>79,12</b>		<b>451,86</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп "Вермишелевый" на курице	250	8,77	8,80	19,13		190,9	103(1)	
	Пюре из картофеля	180	5,26	5,27	35,32		210,29	312	
	Шницель рыбный натуральный	120	18,01	8,18	13,24		200,76	235	
	Свежий помидор	60	0,26	0,08	1,81		8,6	23	
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20		134	389	
	Хлеб йодированный	60	3,36	0,48	16,80		60	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>35,86</b>	<b>23,21</b>	<b>118,50</b>		<b>804,55</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>46,16</b>	<b>33,21</b>	<b>197,62</b>		<b>1256,41</b>		
<b>День 5</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная	200	8,70	11,96	48,22		332,52	182	
	Чай "Каркаде"	200	0,40	0,00	20,04		79,62	375	

	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100 Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>12,40</b>	<b>12,46</b>	<b>87,26</b>	<b>512,14</b>
<b>ОБЕД</b>	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на говядине	250	10,03	11,35	19,85	222,63 96
	Макаронны отварные	180	7,22	5,76	43,97	256,21 203
	Поджарка мясная	120	25,36	24,80	2,26	333,72 251
	Салат из свежеты отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,3 52
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42	62,4 349
	Хлеб йодированный	60	3,36	0,48	16,80	60 Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>46,84</b>	<b>46,04</b>	<b>104,32</b>	<b>991,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>59,24</b>	<b>58,50</b>	<b>191,58</b>	<b>1503,4</b>
<b>День 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200/5	6,84	10,34	46,62	304,2 175
	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,76	4,20	65,56 383
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100 Н
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3 14
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>455</b>	<b>13,98</b>	<b>17,68</b>	<b>69,91</b>	<b>498,06</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый на говядине	250	13,60	12,63	26,48	274,13 102
	Макаронны отварные	180	7,22	5,76	43,97	256,21 203
	Котлеты куриные	120	15,08	18,46	21,24	319,32 294
	Икра из кабачков	60	0,61	2,91	3,23	41,56 Н
	Кисель из сока фруктового	200	0,06	0,12	25,62	100,84 358
	Хлеб йодированный	60	3,36	0,48	16,80	60 Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>39,93</b>	<b>40,36</b>	<b>137,34</b>	<b>1052,06</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1325</b>	<b>53,91</b>	<b>58,04</b>	<b>207,25</b>	<b>1550,12</b>
<b>День 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша овсяная	200	8,70	11,96	48,22	332,52 182
	Чай с лимоном	200/10	0,56	0,02	15,96	66,78 377
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00	100 Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>12,56</b>	<b>12,48</b>	<b>83,18</b>	<b>499,3</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп "Вермишелевый" на курице	250	8,77	8,80	19,13	190,9 103(1)
	Пюре из картофеля	180	5,26	5,27	35,32	210,29 312
	Поджарка из рыбы	120	23,02	7,34	5,54	181,43 /1/
	Горошек зелёный	60	11,04	0,58	25,58	145,3 Н
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20	134 389
	Хлеб йодированный	60	3,36	0,48	16,80	60 Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>51,65</b>	<b>22,87</b>	<b>134,57</b>	<b>921,92</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>64,21</b>	<b>35,35</b>	<b>217,75</b>	<b>1421,22</b>
<b>День 8</b>						

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Манная" со сливочным маслом	200	6,44	9,48	44,16		285,08	181	
	Кофе с молоком стуженным	200	3,36	3,74	4,40		63,92	383	
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00		100	Н	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>450</b>	<b>13,10</b>	<b>13,72</b>	<b>67,56</b>		<b>449</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп "Овощной" со сметаной на курице	250	11,33	12,93	20,72		243,6	99	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,72	6,59	39,80		257,47	171	
	Котлеты домашние	120	18,02	14,81	8,81		242,26	271	
	Соус "Томатный"	60	0,75	3,68	4,87		56,05	333	
	Компот из сухофруктов	200	0,02	0,00	16,42		62,4	349	
	Хлеб йодированный	60	3,36	0,48	16,80		60	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>41,20</b>	<b>38,49</b>	<b>107,42</b>		<b>921,78</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>54,30</b>	<b>52,21</b>	<b>174,98</b>		<b>1370,78</b>		
<b>День 9</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	180	29,99	17,80	27,79		389,57	223	
	Стуженое молоко	30	2,10	2,37	2,85		40,5	Н	
	Чай с сахаром	200	0,40	0,00	15,06		60,66	375	
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00		100	Н	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>460</b>	<b>35,79</b>	<b>20,67</b>	<b>64,70</b>		<b>590,73</b>		
<b>ОБЕД</b>	Суп рыбный	250	15,33	6,30	26,58		224,9	106	
	Плов из куриного филе	180	23,78	30,53	59,49		616,86	291	
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02		7,8	Н	
	Компот из ягод	200	0,02	0,02	17,26		65,72	347	
	Хлеб йодированный	60	3,36	0,48	16,80		60	Н	
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00		100	Н	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>46,27</b>	<b>37,89</b>	<b>140,15</b>		<b>1075,28</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1260</b>	<b>82,06</b>	<b>58,56</b>	<b>204,85</b>		<b>1666,01</b>		
<b>День 10</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая на молоке со сливочным маслом	200/5	7,28	10,36	42,90		295,6	183	
	Кофе с молоком стуженным	200	3,36	3,74	4,40		63,92	383	
	Хлеб пшеничный	50	3,30	0,50	19,00		100	Н	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09		28,3	14	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>455</b>	<b>14,00</b>	<b>17,68</b>	<b>66,39</b>		<b>487,82</b>		
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты на курице со сметаной	250	9,62	11,15	11,45		185,85	88	
	Пюре из картофеля	180	5,26	5,27	35,32		210,29	312	
	Кура отварная	120	26,21	26,52	1,72		351,22	288	
	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,50		8,4	Н	
	Соки фруктовые	200	0,20	0,40	32,20		134	389	
	Хлеб йодированный	60	3,36	0,48	16,80		60	Н	

ИТОГО ЗА ОБЕД	870	45,13	43,88	98,99		949,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	59,13	61,56	165,38		1437,58
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	13090	580,86	516,41	1961,41		14642,79
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1309	58,09	51,64	196,14		1464,28