

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Подюжская СШ им. В.А. Абрамова»
№ 228/од от «31» августа 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню
приготавливаемых блюд
для детей 12 лет и старше
на весенне-летний период**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,86	7,30	39,96	258,84	176
	Какао с молоком	200	4,84	5,16	21,10	153,32	274
	Печенье	80	6,00	9,44	59,92	333,68	405
	Апельсин	150	0,90	0,19	8,14	43,21	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	19,60	22,09	129,12	789,05	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,73	5,12	12,80	113,07	52
	Гуляш из отварной говядины	100	11,71	11,49	4,65	168,38	93
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,14	7,29	36,77	238,79	165
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,51	1,67	4,71	79,17	14
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	14,16	58,42	270
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		905	30,32	26,47	98,14	781,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	49,92	48,56	227,26	1570,93	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200/20	26,78	17,84	30,74	393,6	213
	Чай с сахаром	200	0,24	0,00	14,06	57,16	268
	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,65	8,76	15,10	159,21	3
	Банан	150	1,35	0,45	18,90	86,4	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	34,02	27,05	78,80	696,37	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	4,35	6,03	15,23	133,12	61
	Картофельное пюре	220	4,47	3,63	27,92	160,82	131
	Рыба в омлете	100	9,28	4,34	3,27	86,97	79
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,85	1,60	8,60	56,89	28
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	19,96	79,8	280
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	24,90	16,50	100,03	641,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	58,92	43,55	178,83	1338,02	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,80	8,38	40,02	272,26	175
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,38	2,64	3,12	45,24	273
	Бутерброд с яйцом и маслом	50	4,60	10,15	15,28	162,52	401
	Груша свежая	150	0,43	0,33	11,28	51,47	504
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	17,21	21,50	69,70	531,49	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	250	4,75	5,55	17,00	135,87	65
	Макаронные изделия отварные	180	6,16	4,30	38,90	222,98	202
	Котлета из говядины	100	12,49	11,61	9,32	188,57	99
	Соус томатный	30	0,26	0,23	1,62	9,07	223
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,40	5,22	9,88	92,65	37
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	39,9	291
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	30,01	27,81	111,75	813,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	47,22	49,31	181,45	1344,58	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,68	7,04	33,22	220,92	182
	Какао на молоке сгущенном	200	2,44	2,56	2,74	45,26	275
	Бутерброд с маслом	50	2,82	11,93	17,73	176,6	1
	Яблоко свежее	150	0,42	0,42	10,29	49,35	500
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	12,36	21,95	63,98	492,13	
ОБЕД	Уха с крупой	250	3,65	3,05	14,62	100,87	70
	Жаркое по-домашнему	320	17,89	18,56	36,38	384,86	98
	Салат "Степной"	100	5,99	8,44	20,62	180,43	38
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,06	24,44	101,48	300
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		945	33,04	31,01	121,11	891,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	45,40	52,96	185,09	1383,82	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,70	22,16	6,08	294,52	209
	Кофейный напиток на молоке	200	4,76	5,24	21,48	153,3	272
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	118,6	4
	Банан	150	1,35	0,45	18,90	86,4	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	27,20	28,75	74,49	652,82	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	4,05	5,53	14,03	122,97	56
	Картофельное пюре	220	4,47	3,63	27,92	160,82	131
	Котлеты рубленые из птицы	100	12,90	14,29	12,07	223,17	125
	Соус сметанный	30	0,52	0,92	2,35	19,54	224
	Винегрет овощной	100	6,39	2,94	20,52	132,59	40
	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,26	22,66	106,98	286
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	33,90	28,47	124,60	890,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	61,10	57,22	199,09	1542,94	

День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,54	7,18	43,42	249,24	173
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,38	2,64	3,12	45,24	273
	Печенье	80	6,00	9,44	59,92	333,68	405
	Апельсин	150	0,90	0,19	8,14	43,21	501
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	15,82	19,45	114,60	671,37	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	7,15	4,35	20,55	150,12	63
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,14	7,29	36,77	238,79	165
	Печень по-строгановски	120	20,80	7,81	3,61	192,31	95
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,51	1,67	4,71	79,17	14
	Компот из яблок и чернослива	200	0,22	0,10	19,60	81,92	302
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	42,77	22,12	110,29	866,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	58,59	41,57	224,89	1537,73	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	200/20	26,78	17,84	30,74	393,6	213
	Чай с сахаром	200	0,24	0,00	14,06	57,16	268
	Бутерброд с маслом	50	2,82	11,93	17,73	176,6	1
	Банан	150	1,35	0,45	18,90	86,4	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	31,19	30,22	81,43	713,76	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	4,35	6,03	15,23	133,12	61
	Картофельное пюре	220	4,47	3,63	27,92	160,82	131
	Тефтели из говядины	100	16,95	16,05	13,17	259,64	105
	Соус томатный	30	0,26	0,23	1,62	9,07	223
	Салат "Школьный"	100	3,32	8,19	10,81	129,16	32
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	39,9	291
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		975	34,30	35,03	103,78	855,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	65,49	65,25	185,21	1569,52	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,06	8,04	37,94	254,02	185
	Какао с молоком	200	4,84	5,16	21,10	153,32	274
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	118,6	4
	Яблоко свежее	150	0,42	0,42	10,29	49,35	500
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	15,71	14,52	97,36	575,29	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	3,93	5,43	12,83	116,6	54
	Макаронные изделия отварные	180	6,16	4,30	38,90	222,98	202
	Биточки рыбные	100	9,13	3,58	15,87	126,09	83
	Соус белый основной	30	0,19	0,45	1,34	9,28	227
	Салат "Степной"	100	5,99	8,44	20,62	180,43	38
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	14,16	58,42	270
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	30,63	23,10	128,77	837,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	46,34	37,62	226,13	1413,14	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,54	7,18	39,64	247,28	186
	Кофейный напиток на молоке	200	4,76	5,24	21,48	153,3	272
	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,65	8,76	15,10	159,21	3
	Груша свежая	150	0,43	0,33	11,28	51,47	504
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	19,38	21,51	87,50	611,26	
ОБЕД	Солянка	250	3,87	5,45	11,35	111,1	67
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,12	4,50	42,91	206,95	169
	Птица тушенная с овощами	120	12,52	12,00	4,61	175,74	121
	Салат картофельный с огурцами солеными	100	1,40	5,22	9,88	92,65	37
	Компот из свежемороженой ягод	200	0,00	0,00	19,96	79,8	280
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	26,86	28,07	113,76	790,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	46,24	49,58	201,26	1401,55	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	18,70	22,16	6,08	294,52	209
	Чай с сахаром	200	0,24	0,00	14,06	57,16	268
	Бутерброд с яйцом и маслом	50	4,60	10,15	15,28	162,52	401
	Банан	150	1,35	0,45	18,90	86,4	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	24,89	32,76	54,32	600,6	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,85	4,28	17,60	125,12	59
	Голубцы ленивые	300	17,82	17,31	24,45	315,12	116
	Салат картофельный с зеленым горошком	100	9,88	14,40	17,67	237,21	36
	Сок натуральный	200	0,82	0,16	26,20	110	399
	Хлеб ржаной	75	4,95	0,90	25,05	124,05	879
ИТОГО ЗА ОБЕД		925	37,32	37,05	110,97	911,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1525	62,21	69,81	165,29	1512,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15450	541,43	515,43	1974,5	14614,33	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1545	54,143	51,543	197,45	1461,433	