

Утверждено: ИП Яковлева М. О.

Подпись:

«Разработано»

Технологом: Кирпиченко А. П.

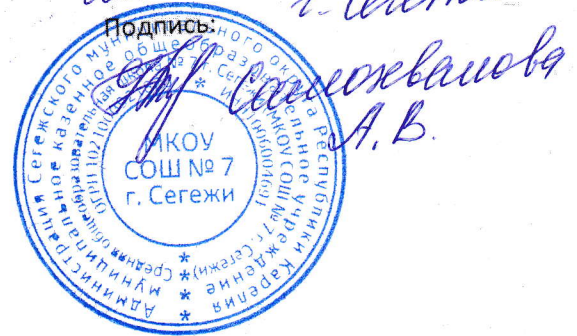
Подпись:



«Согласовано»

Директор
МБОУ СОШ № 7
г. Сегежи

Подпись:



Примерное 10-дневное меню для
питания учащихся с 11 до 18 лет

г. Сегежа

Школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

сезон: осень

11-18 лет

Утвердил: Должность

фамилия

дата

30

день

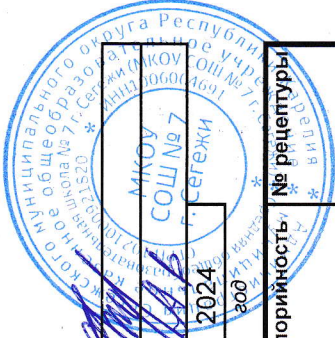
9

месяц

2024

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 250/5	250	10,37	7,75	41,48	343,62	173
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб	Бутерброд с маслом 50/10	60	3,84	9,12	36,28	181,08	1
			фрукты	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	209
			итого		550	19,21	20,87	84,46	608,1	
			закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5	71
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	4,47	23,12	149	112
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/3	180	9,96	7,56	43,2	270,44	171
			2 блюдо	Поджарка из свинины 50/50	100	13,87	19,37	48	232	251
			напиток	Компот из смеси ягод	200	0,5	0	19,8	81	348
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	1,88	19,76	91,96	
			итого		830	33,52	33,38	155,38	832,9	
1	1	Итого за день:			1380	52,73	54,25	239,84	1441	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из куриного филе	100	11,16	14,16	44	207,5	269
			гор.блюдо	Макаронны отварные с маслом сливочным 180/3	180	6,36	5,88	39,36	236,16	202,203
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,94	9,88	45,98	
			итого		600	19,24	21,38	109,44	560,94	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,16	3	62,66	24



1	1	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	250	5,76	5,89	13,4	122,75	88
		2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	13,12	13,37	35,5	397,5	259
		напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
		хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
		итого		840	22,62	25,3	91,46	755,87	
1	2	Итого за день:		1440	41,86	46,68	200,9	1316,81	
1	3	Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным 250/5	250	6,25	7,25	30,11	281,11	175
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,5	24,15	117,9	
		фрукты	Груша	100	0,4	0,1	15,2	57	338
		итого		600	10,8	8,85	75,86	482,81	
		1 блюдо	Свекольник со сметаной 250/10	250	2,3	7,17	13,45	146,19	82
		гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным 180/3	180	3,96	1,08	19,8	174,72	125
		2 блюдо	Котлета рыбная	100	13,77	8,11	10,44	262	234
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,66	14,82	78,97	
		итого		760	21,8	17,02	64,91	688,68	
1	3	Итого за день:		1360	32,6	25,87	140,77	1171,49	
1	4	Завтрак	Биточки запеченные под сметанным соусом	100	12,53	11,78	31,35	244,64	271
		гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/3	180	9,96	7,56	43,2	270,44	171
		гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,24	1,88	17,76	91,96	
		хлеб.бел	Хлеб пшеничный	20	1,58	2,2	19,66	46,76	
		итого		550	25,51	23,42	118,37	680,6	
1	4	Обед	Суп из овощей	250	2,77	4,65	10,1	110	99

			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 180/3	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171
			2 блюдо	Печень по-строгановски 50/50	100	16,74	13,74	8,59	216,5	255
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			конд.изделие	Пирожное Чоко-пай	40	1,1	5,1	21,7	178,2	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			итого		810	27,79	30,13	123,75	921,86	
1	4		Итого за день:		1360	53,3	53,55	242,12	1602,46	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Кнели из куриного филе с рисом и маслом сливочным 100/5	100	15,44	18,55	23,55	280	301
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным 180/3	180	6,36	5,88	39,36	226,16	202,203
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			итого		550	26,61	25,47	103,56	695,06	
			закуска	Салат из свежих огурцов	100	1,1	2,5	5,6	37,7	20
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8,35	8,25	24,1	156,41	102
			2 блюдо	Запеканка картофельная с фаршем	250	14,62	13,75	45,12	400	284
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
			итого		840	26,51	25,04	104,48	727,67	
1	5		Итого за день:		1390	53,12	50,51	208,04	1422,73	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 250/5	250	8,2	9,2	31,6	260,3	173
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	18,5	100,4	382
			хлеб бел.	Бутерброд с джемом 50/10	60	4,32	4,24	13,08	92	2
			конд.изделие	Пирожное Чоко-пай	40	3,1	7,1	17,7	168,2	
			итого		550	20,32	24,04	80,88	620,9	
			закуска	Салат из свежих помидоров со свежим перцем	100	1,02	10,12	3,61	78	27

		гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным 180/3	180	4,72	6,36	21,76	179,28	312
		2 блюдо	Котлета рыбная	100	11,4	8,7	25,4	225,8	234
		напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	1,41	14,82	69,97	
		итого		820	24,675	23,895	84,455	693,25	
2	3	Итого за день:		1370	50,755	54,675	195,585	1380,87	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	110	15,34	18,14	32,28	253,61	271
			гор.блюдо	180	6,36	5,88	39,36	226,16	202,203
			гор.напиток	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб бел.	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
			хлеб черн.	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
		итого		550	25,72	25,1	107,46	645,29	
2	4	Обед	закуска	100	2,16	9,33	3,66	122,33	29
			1 блюдо	250	8,35	8,25	24,1	156,41	102
			гарнир	180	4,44	5,76	43,8	234,2	171
			2 блюдо	100	14,64	9,32	9,12	158,36	262
			напиток	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб черн.	30	1,68	0,66	14,82	68,97	
		итого		860	31,47	33,42	105,4	781,87	
2	4	Итого за день:		1410	57,19	58,52	212,86	1427,16	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	200	17,6	16,25	38,92	401,6	223
			фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			гор.напиток	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб бел.	50	3,95	1,5	24,15	116,9	
		итого		550	22,15	18,15	79,27	589,8	

					гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным 180/3	180	4,72	6,36	21,76	179,28	312
					2 блюдо	Котлета рыбная	100	11,4	8,7	25,4	225,8	234
					напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
					хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	1,41	14,82	69,97	
					итого		820	24,675	23,895	84,455	693,25	
2	3				Итого за день:		1370	50,755	54,675	195,585	1380,87	
2	4	Завтрак			гор.блюдо	Котлета мясная	110	15,34	18,14	32,28	253,61	271
					гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным 180/3	180	6,36	5,88	39,36	226,16	202,203
					гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
					хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
					хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
					итого		550	25,72	25,1	107,46	645,29	
2	4	Обед			закуска	Салат из свежих овощей	100	2,16	9,33	3,66	122,33	29
					1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8,35	8,25	24,1	156,41	102
					гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 180/3	180	4,44	5,76	43,8	234,2	171
					2 блюдо	Сердце говяжье в соусе 50/50	100	14,64	9,32	9,12	158,36	262
					напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
					хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,66	14,82	68,97	
					итого		860	31,47	33,42	105,4	781,87	
2	4				Итого за день:		1410	57,19	58,52	212,86	1427,16	
2	5	Завтрак			гор.блюдо	Запеканка из творога с повидлом	200	17,6	16,25	38,92	401,6	223
					фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
					гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
					хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,5	24,15	116,9	
					итого		550	22,15	18,15	79,27	589,8	