



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Калининская
СОШ _____ Калдузова В.В.

**10 - дневное меню
для организации питания обучающихся 11-18 лет
МБОУ Калининская СОШ
Ташлинского района**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 1								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшенная	250	8.4	11.4	32.5	359.9	54-6к-2020	
	Какао с молоком	200	3.6	3.4	12.5	107.2	54-21гн-2020	
	Мандарин	100	0.6	0.1	8.3	24.5	Пром.	
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	
Итого за Завтрак		620	17.7	15.6	83.8	639.8		
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	112.6	54-6з-2020	
	2. Суп картофельный с горохом	250	7.35	4.75	20.35	146.4	54-8с-2020	
	3. Котлета из говядины	100	18.22	14.44	16.55	275.1	54-4м-2020	
	4. Макароны отварные	200	5.1	7.4	43.7	249.3	54-1г-2020	
	5. Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18.4	71	614****	
	6. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	84	Пром.	
Итого за Обед		890	36.01	37.91	122.28	938.4		
Итого за день		1480	53.71	53.51	206.08	1578.2		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8	54-20з-2020
Завтрак	Омлет натуральный	200	13.9	25.9	4.2	316.3	54-1о-2020
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-3гн-2020
	Банан	100	2.3	0	33.6	143.4	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
Итого за Завтрак		610	22.7	26.7	77.2	649.5	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.1	62.5	54-5з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.45	3.48	23.13	149.5	54-7с-2020
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	8.1	2.8	8.6	115.9	54-3р-2020
	4. Капуста тушеная	200	4.8	6.8	19.4	158.3	54-8г-2020
	5. Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	528***
	6. Вафли	30	1.14	1	18.8	90.6	Пром.
	7. Хлеб пшеничный	60	4.56	0.48	29.52	141	Пром.
Итого за Обед		940	26.35	19.96	127.65	820.8	
Итого за день		1600	49.05	46.66	204.85	1470.3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 3	Сыр российский в нарезке	15	3.5	4.4	12.2	53.7	54-1з-2020	
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.5	54-16к-2020	
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	54-4гн-2020	
	Апельсин	100	1.28	0.28	11.56	54	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	
Итого за Завтрак		635	17.68	15.48	92.76	531.9		
Обед	1. Салат из белокачанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	54-7з-2020	
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	17.95	91.23	54-14с-2020	
	3. Жаркое по домашнему	250	25.1	23.2	21.5	403.7	54-9м-2020	
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020	
	5. Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.	
	6. Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.	
	7. Пряники	30	0.44	0.38	7.8	70.71	Пром.	
Итого за Обед		890	34.54	38.88	104.55	920.74		
Итого за день		1525	52.22	54.36	197.31	1452.64		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	250	8.7	15.9	42.7	357.1	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3гн-2020
	Яблоко	100	0.5	0.5	11.8	53.3	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
Итого за Завтрак		620	14.6	17.1	91.7	586.5	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	112.6	54-6з-2020
	2. Рассольник ленинградский	250	5.9	7.25	17	141.7	54-3с-2020
	3. Биточек из курицы	100	16.2	4.4	13.45	159.5	54-23м-2020
	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	9	9.3	47.9	300.5	54-4г-2020
	5. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	88	389**
	6. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	90	Пром.
	7. Печенье	30	1.35	0.75	16.2	60.5	Пром.
Итого за Обед		920	38.79	33.22	138.03	952.8	
Итого за день		1560	53.4	50.32	229.73	1539.3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.2	4.1	74.8	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	8.1	35.7	242.1	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	3.6	4.4	12.5	107.2	54-21гн-2020
	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Завтрак		620	16.2	21.3	101.8	650.8	
Обед	1.Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.2	123.8	54-11з-2020
	2.Суп картофельный с горохом	250	6.35	5.75	20.35	166.4	54-8с-2020
	3. Плов с курицей	250	24	10.1	41.5	393.4	54-12м-2020
	4. Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18.4	74	614****
	5.Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	6.Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Обед		860	35.65	26.65	114.55	888.7	
Итого за день		1480	51.85	47.95	216.35	1539.5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 6							
Завтрак	Сыр российский в нарезке	15	3.5	4.4	12.2	53.7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.5	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.4	8.6	53.5	54-4гн-2020
	Апельсин	100	1	0.34	13.87	64.8	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
Итого за Завтрак		635	17.4	15.54	95.07	542.7	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.04	143	54-7з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5.3	3.48	23.13	149.5	54-7с-2020
	3. Жаркое по домашнему	250	23.1	24.2	21.5	353.7	54-9м-2020
	4. Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	528***
	5. Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
	7. Пряники	30	0.44	0.38	6.8	70.71	Пром.
Итого за Обед		890	36.04	38.96	113.67	951.01	
Итого за день		1545	53.44	54.5	208.74	1493.7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 7							
Завтрак	Запеканка из творога	200	19.2	21.3	29.3	423.1	54-1т-2020
	Джем фруктовый	50	0.3	0	36	138.8	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	22.8	54-2гн-2020
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.83	40.4	Пром.
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	30.2	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	22.6	Пром.
Итого за Завтрак		580	22.2	22	93.93	677.9	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.1	62.5	54-5з-2020
	2. Щи из свежей капусты вегетарианский	250	1.68	3.9	7.3	71.4	54-13с-2020
	3. Биточек из курицы	100	13.2	4.4	13.45	169.5	54-23м-2020
	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	8	9.3	37.9	318.5	54-4г-2020
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
	Печенье	30	1.35	0.75	16.2	63.5	Пром.
Итого за Обед		940	30.13	24.15	124.85	897.5	
Итого за день		1520	52.33	46.15	218.78	1575.4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 8							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	4.1	74.8	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	7.1	35.7	242.1	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4.6	3.4	12.5	107.2	54-21гн-2020
	Банан	100	1.5	0	22.4	95.6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Завтрак		620	17.2	18.3	101.8	650.8	
Обед	1. Салат из моркови и яблок	100	0.9	8.2	7.2	113.8	54-11з-2020
	2. Рассольник ленинградский	250	5.9	6.25	17	141.7	54-3с-2020
	3. Котлета из говядины	100	18.22	13.44	16.55	285.1	54-4м-2020
	4. Макароны отварные	200	7.1	7.4	43.7	259.3	54-1г-2020
	5. Кисель с витаминами "Киселек - Валетек"	200	0	0	18.4	71	614****
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	62	Пром.
Итого за Обед		890	35.16	35.61	122.53	932.9	
Итого за день		1510	52.36	53.91	224.33	1583.7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 9							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	260	8.9	15.9	49.7	384.9	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9	54-3ГН-2020
	Апельсин	100	1.28	0.28	11.56	54	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
Итого за Завтрак		630	15.58	16.88	98.46	615	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.6	54-6з-2020
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1.6	4.6	10.95	91.23	54-14с-2020
	3. Плов с курицей	250	28	10.1	41.5	393.4	54-12М-2020
	4.Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	92	389**
	5.Пряники	30	0.44	0.38	6.8	70.71	Пром.
	6.Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5	Пром.
	7.Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6	Пром.
Итого за Обед		890	37.74	26.88	110.15	901.04	
Итого за день		1520	53.32	43.76	208.61	1516.04	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 10								
Завтрак	Сыр российский в нарезке	15	3.5	4.4	12.2	53.7	54-1з-2020	
	Каша "Янтарная" (пшено с яблоком)	260	9.8	16.43	50.44	363.12	269	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	3.5	11.3	91.2	54-23гн-2020	
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.	
	Хлеб пшеничный	30	2.27	0.27	14.7	70.3	Пром.	
	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.	
Итого за Завтрак		630	21.47	25.3	106.84	665.42		
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143	54-7з-2020	
	2. Суп картофельный с горохом	250	8.35	5.75	20.35	166.4	54-8с-202	
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	12.1	2.8	8.6	115.9	54-3р-2020	
	4. Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4	54-11г-2020	
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020	
	6. Печенье	30	1.35	0.75	16.2	63.5	Пром.	
	7. Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94	Пром.	
Итого за Обед		920	31.94	27.82	121.43	858.2		
Итого за день		1550	53.41	53.12	228.27	1523.62		