

Согласовано:

Общество с ограниченной ответственностью «Трапеза»

Директор: Уткина Зоя Алексеевна



Согласовано:

МОУ Чебаковская СОШ

Директор: Сухов Евгений Евгеньевич



Примерное меню

Для обучающихся общеобразовательных учреждений

Возрастной группы 12-18лет

# 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная с маслом сливочным «Дружба»	200/20	10,7	15,2	67	459,8	328	2008
Сыр порционнно	50	10,6	12	5	197,3	14	2008
Батон йодированный	40	3	1,2	20,6	104	685	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с молоком и сахаром	200	2,8	3	17,5	106,3	630	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>27,6</b>	<b>31,9</b>	<b>131,1</b>	<b>918,4</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи свежие	100	0,8	0,1	2,8	15		
Рассольник по ленинградски	250	9,47	10,38	13	190,37	91	2008
Рис отварной	180	4,32	7,2	43,8	250,8	325	2008
Гуляш из мяса птицы	90/70	5,7	5,9	0,77	46,41	259	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,8	0,12	21,8	86,2	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>940</b>	<b>24,39</b>	<b>24,1</b>	<b>103,37</b>	<b>690,78</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>51,99</b>	<b>56</b>	<b>234,47</b>	<b>1400</b>		

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
<b>Завтрак</b>							
Котлета из мяса кур	100	16	18,88	31	280	314	2008
Макароны отварные	180	6,48	5,04	41,52	304,8	331	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	21	47		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	685	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>25,3</b>	<b>25,2</b>	<b>123,94</b>	<b>767,8</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Борщ с капустой и картофелем	250	10,2	14,62	14,5	237,40	76	2008
Греча отварная рассыпчатая	180	8,8	6,84	39,48	282	323	2008
Биточек мясной	100	14	14,63	13,36	350	289	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>880</b>	<b>37,3</b>	<b>36,59</b>	<b>104,14</b>	<b>1043,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>62,6</b>	<b>61,79</b>	<b>228,08</b>	<b>1811,6</b>		

## Здень

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
<b>Завтрак</b>							
Оладьи с джемом	150/50	23,15	19,65	103,05	561,5	733	2004
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с сахаром	200	2,22	0,88	15,42	61	430	2008
Йогурт фруктовый	125	3,5	3,1	17,3	112,50		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>29,37</b>	<b>24,13</b>	<b>156,77</b>	<b>786</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Суп картофельный рыбный	250	8,9	4,1	23	141,6	133	2004
Макароньы отварные	180	6,48	5,04	41,52	304,8	331	2008
Гуляш из свинины	100	10,63	24,5	2,88	309	260	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Напиток из ягод свежемороженньх с витамином С	200	0,8	0,1	21,8	86,2	439	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>30,51</b>	<b>34,24</b>	<b>111,7</b>	<b>950,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,88</b>	<b>58,37</b>	<b>268,47</b>	<b>1736,6</b>		

## 4день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
<b>Завтрак</b>							
Плов по домашнему	200	22	22,5	32,5	429	265	2015
Овощи свежие	100	0,66	0,16	2,16	11,6		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>530</b>	<b>25,18</b>	<b>23,54</b>	<b>64,38</b>	<b>574</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Суп с макаронными изделиями и курой	250	4,9	6,7	15,8	145	147	2004
Капуста тушеная	180	4,6	8,3	19,3	169,2	214	2004
Котлета натуральная из птицы	100	18,9	19,5	11	313,6	496	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,8	0,12	21,8	86,2	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>32,9</b>	<b>35,12</b>	<b>90,4</b>	<b>823</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>58,08</b>	<b>58,66</b>	<b>154,78</b>	<b>1397</b>		

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
<b>Завтрак</b>							
Тефтели мясные в томатном соусе	100/60	15,4	19,2	18	309,8	462/587	2004
Макароны отварные	180	6,1	10,9	41	293,4	516	2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	62	431	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>570</b>	<b>24,02</b>	<b>30,9</b>	<b>89,62</b>	<b>740,2</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139	2004
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	9,4	51,1	334,8	508	2004
Гуляш мясной	100	10,6	28,3	2,9	309	260	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,2	0,1	33	138	634	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>31,3</b>	<b>43,9</b>	<b>131,8</b>	<b>1057,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>55,32</b>	<b>74,8</b>	<b>221,42</b>	<b>1798</b>		

## бдень

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,7	13,2	57	369,8	182	2015
Сыр порционнно	50	10,6	12	5	197,3	14	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	51		
Чай с молоком и сахаром	200	2,8	3	17,5	106,3	630	1994
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>590</b>	<b>24,82</b>	<b>29,6</b>	<b>115,92</b>	<b>799,4</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи свежие	60	0,8	0,1	2,8	15		
Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,25	7,25	18,8	193,25	84	2008
Макароны отварные	180	6,48	5,04	41,52	304,8	331	2008
Тефтели мясные с соусом	80/50	12,93	21,47	20,27	274,67	422	1994
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Напиток из ягод свежемороженых с витамином С	200	0,8	0,1	21,8	86,2	439	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>27,56</b>	<b>34,36</b>	<b>126,39</b>	<b>975,92</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>52,38</b>	<b>63,96</b>	<b>242,31</b>	<b>1775,32</b>		

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
<b>Завтрак</b>							
Пюре картофельное	180	3,8	6,1	24,0	161,8	314	2008
Котлета рыбная	100	14,2	5,6	13,1	129,4	241	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	21	96		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>21,02</b>	<b>13,08</b>	<b>87,82</b>	<b>520,6</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	11,3	111,7		
Суп из овощей	250	15,6	19,6	9,4	277,5	92	2008
Рис отварной	180	4,32	7,2	43,8	250,8	325	2008
Колета рубленая из птицы	100	16	22,3	25,38	311,63	271	2008
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из кураги с витамином С	200	0,1	0	19,6	78,3	440	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>36,75</b>	<b>49,6</b>	<b>130,68</b>	<b>1131,93</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>57,77</b>	<b>62,68</b>	<b>218,5</b>	<b>1652,53</b>		



## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
<b>Завтрак</b>							
Блинчики с джемом/повидлом/	200	14,2	10,3	104	606	728	2004
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	11,8	96		
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	61	430	2008
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,50		Гост-2013
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>625</b>	<b>18,4</b>	<b>20,9</b>	<b>148,1</b>	<b>824,5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	3,5	96		
Суп картофельный с яйцом	250	4,75	4,25	16	137,5	14	2017
Макароны отварные	180	6,48	5,04	41,52	304,8	331	2008
Тефтели мясные с соусом	80/50	16,7	21,47	20,7	274,6	422	1994
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Напиток из ягод свежемороженых с витамином С	200	0,8	0,1	21,8	86,2	439	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>870</b>	<b>32,43</b>	<b>31,36</b>	<b>124,72</b>	<b>1001,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>50,83</b>	<b>52,26</b>	<b>272,82</b>	<b>1825,6</b>		

## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
<b>Завтрак</b>							
Биточек мясной	100	13	13,43	24,43	267,14	416	1994
Греча отварная рассыпчатая	180	8,8	6,84	39,48	282	508	2004
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
Фрукты свежие	100	0,5	0,5	11,8	47		
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>610</b>	<b>24,82</b>	<b>21,65</b>	<b>105,43</b>	<b>729,54</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	139	2004
Картофельное пюре	180	4,3	5,8	29	142,1	520	2004
Гуляш мясной	100	10,63	23,5	22,88	309	260	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,2	0,1	33	138	634	2004
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>25,03</b>	<b>35,5</b>	<b>129,68</b>	<b>865,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,85</b>	<b>57,15</b>	<b>235,11</b>	<b>1594,64</b>		

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г			
<b>Завтрак</b>							
Жаркое по домашнему	250	29,3	32,3	54,8	786	394	1994
Овощи свежие	100	0,66	0,16	2,16	11,6		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	14,3	58,4	431	2008
Батон йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	685	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>580</b>	<b>32,48</b>	<b>33,34</b>	<b>86,68</b>	<b>931</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи свежие	60	0,4	0,1	1,3	7		
Суп с макаронными изделиями и курой	250	4,75	6,25	28,36	139,75	147	2004
Рагу из овощей	180	4,2	9,1	19,2	174,6	540	2004
Котлета натуральная из птицы	100	18,9	19,5	11	313,6	496	2004
Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21,2	102		
Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,8	0,12	21,8	86,2	402	2008
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>840</b>	<b>32,35</b>	<b>35,47</b>	<b>102,86</b>	<b>823,15</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>64,83</b>	<b>68,81</b>	<b>189,54</b>	<b>1754,15</b>		