

Утверждаю
 Директор МОУ "СОШ №4 г. Ершов Саратовской области"
 Денисова Е.П.



Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 1							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	8,16	10,24	33,84	260	182
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей школьного возраста	200	0	0	19	80	507
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Банан	200	2,25	3	32,7	142,5	
итого за завтрак:		630	12,81	13,81	102,04	551,5	
обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,65	7,09	4,91	90,77	7
	Борщ на мясокостном бульоне	250	2,33	8,25	13,58	137,5	54
	Гуляш из говядины	100	17,17	18,33	3,5	247,5	373
	Каша гречневая	200	8,78	7,02	44,94	290,9	175
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		950	38,28	41,83	138,63	1096,67	
Итого за день:		1580	51,09	55,64	240,67	1648,17	
День 2							
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32	33,6	31,86	566,66	213
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		620	39,92	40,67	76,92	832,76	
	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	45
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	7,1	2,55	23,45	139,85	8

обед	Жаркое по-домашнему	200	21	21,1	15,1	344,54	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
	итого за обед:	850	37,8	30,95	117,94	905,99	
Итого за день:	1470	77,72	71,62	194,86	1738,75		
День 3							
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,74	26	3,06	317,34	209
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:	600	25,56	33,07	47,92	581,44		
обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом термически обработанной	100	1,5	5,5	8,4	89	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,85	18,83	111,25	113
	Котлета рыбная (минтай)	100	10,1	2,8	8,6	115,9	94
	Капуста тушеная	200	4,34	6,52	18,86	151,3	134
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:	950	26,99	18,81	126,39	797,45		
Итого за день:	1550	52,55	51,88	174,31	1378,89		
День 4							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	8,96	34,08	241,6	46
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Булочка сдобная	110	4,95	18,2	40,43	355,04	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:	660	11,87	27,76	102,81	719,14		
обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,17	6,67	11	106,67	16
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1,75	4,88	8,48	84,75	67
	Котлета рубленая из птицы	100	9,7	4,1	5,2	124,5	110
	Гороховая каша	200	6,85	6,34	44,74	324,64	201
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	

	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		950	27,82	23,13	141,12	970,56	
Итого за день:		1610	39,69	50,89	243,93	1689,7	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10	43,52	296	177
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	90	
итого за завтрак:		700	17,33	16,97	94,13	581,6	
обед	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	45
	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25	66
	Плов из отварной говядины	200	14,8	14,7	38,6	348,3	54-11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		850	26,7	24,95	132,69	864,15	
Итого за день:		1550	44,03	41,92	226,82	1445,75	
День 6							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	8,96	34,08	241,6	46
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Банан	200	2,25	3	32,7	142,5	
итого за завтрак:		650	15,79	18,43	96,94	577,7	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,65	7,09	4,91	90,77	7
	Борщ на мясокостном бульоне	250	2,33	8,25	13,58	137,5	54
	Гуляш из говядины	100	17,17	18,33	3,5	247,5	373
	Макаронные изделия отварные	200	7,68	1,1	41,52	206,8	204
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		950	37,18	35,91	135,21	1012,57	
Итого за день:		1600	52,97	54,34	232,15	1590,27	
День 7							

Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220	32	33,6	31,86	566,66	213
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	итого за завтрак:	570	32,6	34,2	60,16	689,16	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,17	6,67	11	106,67	16
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	7,1	2,55	23,45	139,85	8
	Жаркое по-домашнему	200	21	21,1	15,1	344,54	11
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
	итого за обед:	850	37,62	31,46	121,25	921,06	
Итого за день:	1420	70,22	65,66	181,41	1610,22		
День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10	43,52	296	177
	Чай с сахаром	200	0	0	13,6	52	194
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	итого за завтрак:	600	15,58	17,07	88,38	560,1	
Обед	Салат из свеклы отварной с растительным маслом термически обработанной	100	1,5	5,5	8,4	89	25
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,85	18,83	111,25	113
	Котлета рубленая из птицы	100	9,7	4,1	5,2	124,5	110
	Каша гречневая	200	8,78	7,02	44,94	290,9	175
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей школьного возраста	200	0	0	19	80	507
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
	итого за обед:	950	30,03	20,57	140,57	915,65	
	Итого за день:	1550	45,61	37,64	228,95	1475,75	
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	8,16	10,24	33,84	260	182
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	13,8	54	56
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	

	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	90	
итого за завтрак:		700	17,73	17,21	84,45	545,6	
Обед	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,6	45
	Суп картофельный с фрикадельками	250	2,2	2,95	14,7	94,25	66
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,8	3,95	4,75	112,5	55
	Картофель отварной с маслом	200	3,92	5,56	27,82	180	129
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		950	25,62	19,76	126,66	808,35	
Итого за день:		1650	43,35	36,97	211,11	1353,95	
День 10							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,32	8,96	34,08	241,6	46
	Какао с молоком	200	3,6	2,66	13,2	93,34	274
	Батон	30	2,4	0,57	16,5	69	
	Сыр порциями	20	4,82	5,9	0,06	72,6	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
итого за завтрак:		600	17,74	18,69	78,54	547,04	
Обед	Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом термически обработанной	100	1,65	7,09	4,91	90,77	7
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	1,75	4,88	8,48	84,75	67
	Котлета из говядины	100	11,44	12,42	8,11	194,51	10
	Гороховая каша	200	6,85	6,34	44,74	324,64	201
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110	278
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	
итого за обед:		950	30,04	31,87	137,94	1024,67	
Итого за день:		1550	47,78	50,56	216,48	1571,71	
	Среднее значение за период: завтрак	633	20,693	22,95	83,229	618,604	
	Среднее значение за период: обед	920	31,42	27,924	131,84	931,712	
	Среднее значение за период: за 10 дней	1553	52,501	51,712	215,069	1550,316	