

Согласовано:

Директор

МБОУ ГО Заречный " СОШ № 4"



В.С Гришина

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



А.С Гергало

"_01_" сентября 2023г

**Примерный 10-ти дневный
план-меню для детей 5-11классов
при образовательных учреждениях
Возрастная категория детей старше 12 лет**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл Горячий завтрак 81,42 Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Котлета Домашняя с соусом	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого		575	35,29	21	88,78	709,1	
Итого за день		575	35,29	21	88,78	709,1	

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл Горячий завтрак 81,42 Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Гуляш из индейки	100	22,04	6	3,47	160,1	1 106
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого		570	35,12	14	94,89	689,6	
Итого за день		570	35,12	14	94,89	689,6	

(лист 3)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл Горячий завтрак 81,42 Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 020
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого		550	28,59	32	101,83	759,1	
Итого за день		550	28,59	32	101,83	759,1	

(лист 4)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл Горячий завтрак 81,42 Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Рыба отварная	100	12,48	1	0,9	91,5	256
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого		570	20,15	8	66,94	456,3	
Итого за день		570	20,15	8	66,94	456,3	

(лист 5)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл Горячий завтрак 81,42 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого		570	27,16	13	101,23	797,8	
Итого за день		570	27,16	13	101,23	797,8	

(лист 6)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл Горячий завтрак 81,42 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого		565	55,69	62	85,09	946,5	
Итого за день		565	55,69	62	85,09	946,5	

(лист 7)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл Горячий завтрак 81,42 Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	250	33,15	13	36,4	392,7	1 026
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный	25	2,03		12,2	60,5	897
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого		550	37,98	14	80,96	641	
Итого за день		550	37,98	14	80,96	641	

(лист 8)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл Горячий завтрак 81,42 Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	4	3,7	48,5	813
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	18,27	5	3,31	136,3	1 296,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого		570	29,29	16	83,4	609,4	
Итого за день		570	29,29	16	83,4	609,4	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл Горячий завтрак 81,42 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Рыба запеченная под молочным соусом	100	15,63	10	2,96	164,3	386
	Рис отварной	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,62		9,76	48,4	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого		565	23,98	17	100,92	668	
Итого за день		565	23,98	17	100,92	668	

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 5-11 кл Горячий завтрак 81,42 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Горячий							
Завтрак	Помидоры порционно	30	0,33		4,13	37,1	835
	Котлета Домашняя с соусом	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Капуста тушеная	50	1,2	2	4,75	42,7	999
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	15	1,22		7,32	36,3	897
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147

Итого	510	30,35	19	56,12	558,3	
Итого за день	510	30,35	19	56,12	558,3	
Итого за период	5 075	298,13	202	756,1	6106,6	
Среднее значение за период	507,5	29,8	20,2	75,6	610,7	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна

Лист 3

Лист 3

Питание
сладкое

Горячий

Завтрак