

Согласовано:

Директор

МБОУ ГО Заречный " СОШ № 4"



В.С Гришина

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



А.С Гергало

" 01 " января 2024г

Примерный 10-ти дневный

план-меню для детей 5-11 классов

при образовательных учреждениях

Возрастная категория детей старше 12 лет

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р **Неделя: 1**

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	13/27	6,67	5	21,88	157,1	810
	Котлета Домашняя с соусом (свинина говядина)	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 , обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		555	40,73	25	99,8	813,7	
Итого за день		555	40,73	25	99,8	813,7	

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р **Неделя: 1**

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маринад овощной	50	0,48	5	4,14	64	817
	Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		570	24,41	41	98,12	864,7	
Итого за день		570	24,41	41	98,12	864,7	

(лист 3)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		635	51,21	62	75,56	892,7	
Итого за день		635	51,21	62	75,56	892,7	

(лист 4)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Смесь овощная	50	0,65		2,45	32	819,03
	Рыба припущенная (горбуша)	100	19,91	1	0,11	190,6	166
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		570	27,89	7	77,8	647,3	
Итого за день		570	27,89	7	77,8	647,3	

(лист 5)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Завтрак	565	30,33	17	99,27	781,6	
Итого за день		565	30,33	17	99,27	781,6	

(лист 6)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	50	1,55		3,25	20	811
	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 , обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Завтрак	570	57,26	63	84,16	951,9	
Итого за день		570	57,26	63	84,16	951,9	

(лист 7)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маринад овощной	50	0,48	5	4,14	64	817
	Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Макаронные изделия отварные с	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		570	29,84	19	87	745,2	
Итого за день		570	29,84	19	87	745,2	

(лист 8)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Запеканка картофельная с говядиной	250	19,87	28	36,39	504	1 100
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
	Итого за Завтрак	550	25,63	29	190,97	1171,3	
Итого за день		550	25,63	29	190,97	1171,3	

(лист 9)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Плов со свиной	250	15,95	29	58,65	587,1	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	21,6	33	115,18	886	
Итого за день		550	21,6	33	115,18	886	

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	13/27	6,67	5	21,88	157,1	810
	Котлета Домашняя с соусом (свинина, говядина)	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Капуста тушеная	80	1,91	4	7,59	68,3	999
	Чай с лимоном	200/5	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		560	38,22	27	81,27	728,9	
Итого за день		560	38,22	27	81,27	728,9	

Итого за период	5 695	347,12	323	1009,13	8483,3	
Среднее значение за период	569,5	34,7	32,3	100,9	848,3	

оставил  Елисеева Ирина Юрьевна