

Примерное 10-и дневное меню для учащихся старших классов

Для приготовления блюд используется сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. и Тутельян В.А.

Утверждаю

директор МБОУ СШ № 2 г.Б. Шельгина



Возрастная категория: 11-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Вода, г	Белки, г	Жиры, г	Общая энергетическая ценность, ккал	Углеводы, г	Пищевые волокна, г	Зола, г	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			Энергетическая ценность, ккал				
										В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
											День 1											
Завтрак																						
173	Каша вязкая на	250	183	7.63	5	5.00	3.8	46.2	10.08	36	4.95	2.8	0.28	2	40	1	277.00	394	99	2	260.3	

Наименование блюда	Для детей от 3-7 лет					
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углев:	Ккал	№ Док-та
1 день						
Завтрак						
Каша рисовая на молоке с маслом	200	3,13	7,4	20,1	160	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	№392 2015г.
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№1 2015г.
Завтрак 2						
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	13	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,7	4,82	6,69	77	№66 2015г.
Картофель тушеный Птица отварная	150/80	19,6	25,3	34,2	445	
Горошек зелёный	50	1,55	0,10	3,25	20,10	
Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	№215 2015г.
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	№392 2015г.
Всего за день		41,27	59,67	145,35	1261,7	

Наименование блюда	Для детей от 3-7 лет					
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углев:	Ккал	№ Док-та
2 день						
Завтрак						
Каша овсяная вязкая с сахаром	200/5	5,35	2,75	31,95	174	№168 2015г.
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	№392 2015г.
Бутерброд с джемом	30/20	0,10	5,18	14,32	57,68	
Завтрак 2						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 2015г.
Обед						
Суп рисовый	250	2	5,11	16,93	122	
Биточки из минтая с рисом	80	11,99	4,05	7,67	115	№255 2015г.
Компот из сухих фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	№324 2015г.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Полдник						

Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	190	№447 2015г.
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	№392 2015г.
Всего за день		28,84	20,91	178,41	971,68	

Наименование блюд	Для детей от 3-7 лет					
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углев:	Ккал	№ Док-та
3 день						
Завтрак						
Каша манная на молоке	200	11,21	16,02	45,16	285,7	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	№392 2015г.
Бутерброд с сыром	30/20	4,64	5,90	14,32	71,66	
Завтрак 2						
Банан	100	1,5	0,5	21	95	№368 2015г.
Обед						
Рассольник ленинградский с рисовой крупой	250	2	5,11	16,93	122	№76 2015г.
Макароны отварные с маслом	150/5	7,14	10,5	39,9	282,66	
Котлета из говядины	80	9,31	10,32	7,98	162	№281 2015г.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,44	14,36	91	№395 2015г.
Полдник						
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Компот их апельсинов	180	0,41	0,09	30,59	125	№374 2015г.
Всего за день		47,05	58,18	242,15	1543,14	

Наименование блюд	Для детей от 3-7 лет					
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углев:	Ккал	№ Док-та
4 день						
Завтрак						
Каша из смеси круп с яблоками	200	5,53	6,33	26,12	184	№180 2015г.
Чай с джемом	180/15	0,14	2,02	10,75	44	№392 2015г.
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№1 2015г.

Завтрак 2						
Мандарин	100	0,8	0,2	22,47	95	№371 2015г.
Обед						
Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	105	№82 2015г.
Пельмени мясные	100	9,85	3,43	29	70,56	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Кисель	200	0,08	0	20,03	80	№383 2015г.
Полдник						
Йогурт фруктовый	125	5,13	1,88	7,38	66,88	
Печенье	50	2,7	0,3	17,88	162	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	
Всего за день		32,73	25,17	192,08	1070,44	

Наименование блюда	Для детей от 3-7 лет					
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углев:	Ккал	№ Док-та
5 день						
Завтрак						
Каша спортивная с маслом	200	7,68	9,7	32,1	146	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	№392 2015г.
Бутерброд с джемом	30/20	0,10	5,18	14,32	57,68	
Завтрак 2						
Виноград	100	61,0	0	11,55	52,05	№338 2015г.
Обед						
Суп рыбный	250	4,9	5,1	20,3	175,2	
Макарон отварные с маслом	150/5	1,97	3,89	7,77	74	№320 2015г.
Печень тушеная в соусе	100	74,3	13,50	1,30	171,2	№261 2015г.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Кисель ягодный	200	0,08	0	20,03	80	№383 2015г.
Полдник						
Печенье	50	2,7	0,3	17,88	162	
Молоко кипяченное	200	5,48	4,88	9,07	102	№400 2015г.
Всего за день		161,57	43,17	161,01	1147,13	

Наименование блюда	Для детей от 3-7 лет					
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углев:	Ккал	№ Док-та
6 день						
Завтрак						
Каша гречневая	210	6,21	5,28	32,79	203	№268

вязкая с сахаром и маслом						
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	№395 2015г.
Бутерброд с сыром	30/20	4,64	5,90	14,32	71,66	
Завтрак 2						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	№368 2015г.
Обед						
Борщ с картофелем	250	2,04	5	2,36	110	№58 2015г.
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137	№321 2015г.
Котлеты или биточки рыбные	80	11,99	4,05	7,67	115	№255 2015г.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Компот из сухих фруктов	200	0,4	0,02	24,99	102	№376 2015г.
Полдник						
Винегрет	100	1,62	6,20	8,90	97,88	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Всего за день		39,81	35,26	169,03	1145,54	

Наименование блюд	Для детей от 3-7 лет					
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углев:	Ккал	№ Док-та
7 день						
Завтрак						
Каша ячневая на молоке	200	5,5	4,8	48,24	258,4	
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	№393 2015г.
Бутерброд с джемом	30/20	0,10	5,18	14,32	57,68	
Завтрак 2						
Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	№368 2015г.
Обед						
Суп с фрикадельками и пшеном	250	7,0	6,5	28,5	218,5	
Греча отварная	150	11,87	5,47	53,12	309,15	
Сосиска молочная отварная	50	4,70	7,15	0,40	87,9	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	
Полдник						
Оладьи из моркови	120	1,5	0	8,4	39,6	№151 2015г.
Кисель ягодный	200	0,08	0	20,03	80	№383 2015г.

Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Всего за день		38,87	30,82	247,11	1398,83	

Наименование блюد	Для детей от 3-7 лет					
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углев:	Ккал	№ Док-та
8 день						
Завтрак						
Каша рисовая на молоке	200	6,1	8,8	29,2	269,3	
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	41	№393 2015г.
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№1 2015г.
Завтрак 2						
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	13	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	250	4,90	5,33	19,23	144,43	№102 2015г.
Капуста тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	№321 2015г.
Фрикадельки с мясом и рисом	100	21,32	9,93	0,87	178,13	№280 2015г.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,68	79	№398 2015г.
Полдник						
Творожная запеканка	100	11,66	10,29	23,78	234	№238 2015г.
Всего за день		55,71	54,97	174,59	1440,10	

Наименование блюд	Для детей от 3-7 лет					
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углев:	Ккал	№ Док-та
9 день						
Завтрак						
Каша манная молочная	200	6,02	2,72	33,37	194,01	№181 2015г.
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	№392 2015г.
Бутерброд с джемом	30/20	0,10	5,18	14,32	57,68	№1 2015г.
Завтрак 2						
Банан	100	1,5	0,5	21	95	№368 2015г.
Обед						
Суп молочный	250	5,65	5,43	16,44	137	№97 2015г.
Запеканка	225	15,89	11,67	30,94	292,36	№430

картофельная с мясным фаршем						2015г.
Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50	№10 2015г.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Кисель ягодный	200	0,08	0	20,03	80	№383 2015г.
Полдник						
Оладьи со сгущенным молоком	150/15	12	28,5	65,6	383	№401 2015г.
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	№392 2015
Всего за день		32,73	25,17	192,08	1070,44	

Наименование блюд	Для детей от 3-7 лет					
	Выход:	Белки:	Жиры:	Углев:	Ккал	№ Док-та
10 день						
Завтрак						
Каша ячневая	200	5,5	4,8	48,24	258,4	
Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	№395 2015г.
Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	№1 2015г.
Завтрак 2						
Мандарин	100	0,8	0,2	22,47	95	№371 2015г.
Обед						
Суп гороховый	250	7,5	3,7	28,9	186	
Рис отварной	150	3,64	4,3	36,67	200	№316 2015г.
Мясо отварное с соусом	100	11,83	11,5	3,75	65,83	№246 2015г.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Компот из свежих апельсинов	200	0,41	0,09	30,59	125	№374 2015г.
Полдник						
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,94	6,15	3,47	72,96	№22 2015г.
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	№392 2015
Всего за день		45,58	41,92	246,46	1444,59	