

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

И.В. Воробьева



**Десятидневное примерное меню**

**питания обучающихся**

**МБОУ «Гридасовская СОШ»**

**возраст 12-18 лет**

**осенне-зимний период**

Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	530,0	15,2	9,0	93,6	496,4
<b>обед</b>						
45	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,3	65,8
102	суп картофельный с бобовыми	250	6,8	5,0	18,9	148,5
347	котлета рубленая из мяса птиц	100	16,4	9,4	12,8	201,6
694	пюре картофельное	200	3,2	5,6	21,0	148,0
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
Пр-во	Йогурт	100	4,0	2,0	5,0	52,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1010	37,1	27,3	107,3	816,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>52,3</b>	<b>36,2</b>	<b>200,9</b>	<b>1312,8</b>

2 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
230	Вареники ленивые (отварн.)	150	20,0	10,9	31,2	314,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего	550,0	24,6	15,7	76,6	556,6
<b>обед</b>						
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0
82	борщ с капустой и карт. со смет.	260	2,3	3,7	7,0	64,3
265	шлов	250	21,6	11,7	38,0	343,0
377	чай с лимоном	222	0,3	0,1	15,2	63,0
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
480	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	952,0	37,4	28,8	106,9	823,8
	<b>ИТОГО</b>		<b>62,0</b>	<b>44,5</b>	<b>183,5</b>	<b>1380,4</b>

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
210	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
Пр-во	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	615,0	26,1	25,3	69,3	596,4
<b>обед</b>						
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
	рассольник ленинградский со сметаной	260	2,2	3,5	15,0	101,3
401	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0
302	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1045	39,5	34,1	187,4	1182,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>65,6</b>	<b>59,3</b>	<b>256,7</b>	<b>1778,9</b>

## 4 День

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
390	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	560,0	17,7	10,6	86,5	493,8
<b>обед</b>						
45	салат из белокочанной капусты	100	1,5	4,6	4,4	65,8
103	суп картофельный с мак. изд.	250	2,8	2,3	18,9	108,0
143	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
694	шоре картофельное	200	3,2	5,6	21,0	148,0
10011	Кисель витаминизированный	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	кондитерское изделие	50	9,6	13,8	26,9	271,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	960,0	33,6	34,9	131,9	978,9
	<b>ИТОГО</b>		51,3	45,5	218,4	1472,7

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. Ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	530,0	14,0	12,1	79,2	471,5
<b>обед</b>						
54	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,6	4,9	18,5	142,2
293	Птица запеченая	100	22,1	18,2	5,9	276,3
309	макаронные изделия отварные	200	8,8	9,4	57,9	336,5
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1110,0	44,3	40,8	160,7	1171,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>58,3</b>	<b>52,9</b>	<b>239,9</b>	<b>1643,2</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
223	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего	615,0	21,0	14,9	51,9	427,3
<b>обед</b>						
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5
88	щи из свежей капусты с карт. и смет.	260	2,2	4,6	8,6	83,7
416	котлета мясная	100	12,8	10,3	11,7	191,3
302	каша рисовая рассыпчатая	200	4,1	5,0	43,2	235,0
395	Кофейный напиток с молоком	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	970,0	29,2	30,3	153,7	986,2
	<b>ИТОГО</b>		50,2	45,1	205,6	1413,5

7 день

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	705,0	17,3	10,7	123,9	640,1
<b>обед</b>						
54	икра морковная	100	2,3	6,8	11,7	119,0
101	суп картофельный с круглой и мясом	275	6,2	7,0	13,6	142,6
487	куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6
302	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0
401	Кисломолочные продукты	200	5,8	5,0	8,0	106,0
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	985,0	50,9	47,7	133,1	1141,7
	<b>ИТОГО</b>		<b>68,2</b>	<b>58,4</b>	<b>257,1</b>	<b>1781,8</b>



## 8 День

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
236	оладьи со стущ. молоком	220	12,0	19,8	65,3	496,0
14	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	550,0	19,9	33,0	127,1	882,3
<b>обед</b>						
50	икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0
96	рассольник ленинградский со смет.	260	2,2	3,5	15,0	101,0
394	Жаркое по-домашнему	243	19,4	19,0	32,0	384,8
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	963,0	35,8	42,8	167,4	1168,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,7</b>	<b>75,8</b>	<b>294,5</b>	<b>2050,6</b>

9 день

№ рец.	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
210	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
пр-во	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	600,0	29,7	29,2	80,1	689,1
<b>обед</b>						
49	салат витаминный	100	2,3	6,8	11,7	119,0
110	суп из овощей с фасолью со сметаной	260	2,7	4,3	23,1	96,0
143	котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4
694	пюре картофельное	200	3,2	5,6	21,0	148,0
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1120,0	25,4	26,2	136,1	837,1
	<b>ИТОГО</b>		55,1	55,4	216,2	1526,2

## 10 день

№ п/п	Приним пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества	
			Б	Ж
<b>завтрак</b>				
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2
14	масло сливочное	10	0,1	8,2
15	сыр твердый	15	3,5	4,5
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1
480	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8
	всего	545,0	15,2	21,8
<b>обед</b>				
67	винегрет овощной	100	1,6	3,0
101	суп картофельный с крупой и мясом	275	6,2	7,0
416	котлета мясная	100	12,8	10,3
309	макаронные изделия отварные	180	5,4	8,1
382	какао с молоком	200	3,8	4,0
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8
	всего	1015,0	41,6	46,3
	<b>ИТОГО</b>		56,8	68,1
	<b>Итого за 10 дней</b>		575,4	541,1
	Завтрак		200,7	182,0
	Обед		374,7	359,1
	<b>Итого за 1 день</b>		575,5	541,1
	Завтрак		20,1	18,2
	Обед		37,5	35,9
	<b>% соотношение</b>			
	Завтрак			
	Обед			

Наименование группы продуктов	норма в г.	брутто	1
хлеб ржаной	72	60	
хлеб пшеничный	120	98	
мука пшеничная	12	0	
крупы, бобовые	30	51,6	
Макаронные изделия	15	0	
картофель,	187	308	
Овоши (свежие, мороженые, консервы)	192	132,6	
фрукты свежие	111	0	
сухофрукты	12	0	
сахар	21	29	
какао-порошок	0,6	0	
чай	0,2	1	
Кофейный напиток	2	0	
Соки (напитки витаминизированные)	200	200	
Дрожжи	0,2	0	
мясо	38,5	0	
птица	24	83,6	
рыба	30	0	
Молоко	300	233,6	
Кисло-молочн.	250	100	
Творог	50	0	
Сметана	5	0	
сыр	5	10	
масло сливочн.	15	17	
масло растител.	15	18	
яйца	40	0	
соль	2,5	11	

Фактически выдано продуктов в брутто по дням на 1 чел-ка	Итого за 10									
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Дн.
хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,0
хлеб пшеничный	40	80	98	80	18	80	80	98	98	77,0
мука пшеничная	15	4	0	0	0	0	56	0	0	7,5
крупы, бобовые	64	96,8	30,8	16,2	82	137,2	5	0	5	48,9
Макаронные изделия	0	0	10	70	0	0	0	0	70	15,0
картофель,	26,7	134,4	328	80	74,4	100	276	278	134,4	174,0
Овоши (свежие, мороженые, консервы)	247	155,3	127,5	202,9	184,3	188,6	168	177,4	121,8	170,5
фрукты свежие	215	0	0	200	200	200	0	200	0	101,5
сухофрукты	0	20	0	20	0	0	0	20	0	6,0
сахар	55,6	35	26	41,2	36,1	31,2	17	45	40	35,6
какао-порошок	4	0	0	0	0	4	0	4	4	1,6
чай	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0,8
Кофейный напиток	0	0	0	0	3,3	0	0	0	0	0,3
Соки (напитки витаминизированные)	0	0	18	0	0	0	200	0	0	41,8
Дрожжи	0	0	0	0	0	0	0,4	0	0	60,2
мясо	87	74	0	103,8	87	37	110	0	103	28,4
птица	0	0	0	0	0	200	0	0	0	26,3
рыба	0	0	131,25	0	0	0	0	131,25	0	161,5
Молоко	100	45	139,6	176	114	276	56	184,6	290	60,0
Кисло-молочн.	0	100	0	0	0	200	100	100	0	25,5
Творог	114,3	0	0	0	141	0	0	0	0	25,5
Сметана	18	10	0	0	10	0	10	10	0	5,8
сыр	20	0	0	10	0	0	0	0	10	5,0
масло сливочн.	0	18	14	7	0	17	15	20	22	13,0
масло растител.	15	11	10,5	21,8	29	8,5	19	10	14,5	15,7
яйца	9,2	120	46,25	0	4	0	2,7	126,25	0	30,8
соль	3,2	7	10	8	4,2	7	3,5	10	9	7,3

В настоящем пакете документов  
прошнуровано, пронумеровано  
и скреплено печатью **16**

