

Утверждаю

Директор ФГБОУ СОШ № 1699

М.А. Попов

28 августа 2023



## **Десятидневное меню**

для обучающихся с 12-17 лет

в осенне-зимний период

## Примерное меню

Рацион: Ст.школьники

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	Чай с сахаром	200/10			7	29		685
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200/10	8	12	32	272		173
	Бутерброд с маслом	35	2	8	10	118		1
	Апельсин	220	2		18	95	132	1
<b>Итого за Завтрак 1</b>			12	20	67	514	132	
<b>Обед</b>								
	Суп-лапша куриная	250	8	10	10	164		147
	Чахохбили 2	120	13	16	3	210	1	491,01
	Рис по-гавайски	180	4	14	40	340	31	513,01
	Огурец свежий	30				3	2	
	Хлеб бородинский	25	3	1	16	83		17
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Соки фруктовые и ягодные в ассортименте	200			25	110	8	707
	Вода питьевая	200						1
<b>Итого за Обед</b>			33	41	124	1051	42	
<b>Полдник</b>								
	Картофель запеченный с укропом	150	4	9	27	204		313
	Помидоры свежие	30			1	7	8	
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	27		686
<b>Итого за Полдник</b>			9	9	65	379	8	
<b>Итого за день</b>			54	70	256	1944	182	

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ст.школьники

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	Какао с молоком	200	4	3	15	103		693
	Макароны с сыром	180	10	17	35	330		333
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7	12	10	174		6
	Груша	160	1		14	62		3
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>22</b>	<b>32</b>	<b>74</b>	<b>669</b>		
<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Инд/	250/30	9	10	17	188		137,02
	Гуляш из говядины	100	18	14	3	209	2	246
	Каша гречневая	180	9	6	42	262		171
	Салат из свежей моркови	100	1	4	12	90	5	62
	Хлеб дарницкий	25	3	1	16	83		17,01
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Компот из с/м ягод (клюква)	200			15	64	2	634
	Вода питьевая	200						1
<b>Итого за Обед</b>			<b>45</b>	<b>35</b>	<b>135</b>	<b>1037</b>	<b>9</b>	
<b>Полдник</b>								
	Пирог с мясом	120	17	16	39	374		1 115
	Чай с сахаром	200			7	28		685
<b>Итого за Полдник</b>			<b>17</b>	<b>16</b>	<b>46</b>	<b>402</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>84</b>	<b>83</b>	<b>255</b>	<b>2108</b>	<b>9</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ст.школьники

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Чай б/сахара	200						685,01
	Запеканка из творога	200	37	21	32	455		469
	Соус клубничный	30			16	65	2	618,06
	Мандарин	150	1		9	46	46	
Итого за Завтрак 1			38	21	57	566	48	
Обед	Борщ с капустой свежей, сметаной на бульоне	250	11	10	10	177		110,02
	Котлеты Нежные.	100	14	8	11	177		33
	Картофельное пюре	180	4	7	26	182	31	312
	Помидоры свежие	30			1	7	8	
	Хлеб бородинский	25	3	1	16	83		17
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Компот из кураги	200	1		20	84		638
	Вода питьевая	200						1
Итого за Обед			38	26	114	851	39	
Полдник	Сосиска отварная	75	8	15	1	170		413
	Булгур	120	8	5	19	159		511,01
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7			7	29		686
Итого за Полдник			21	20	57	499		
Итого за день			97	67	228	1916	87	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ст.школьники

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Чай с сахаром	200			7	28		685
	Омлет натуральный на молоке	200	20	24	5	314		340
	Бутерброд с маслом	35	2	8	10	118		1
	Кефир	180	5	2	7	72		4
Итого за Завтрак 1			27	34	29	532		
Обед	Суп гороховый на бульоне	250	13	11	18	226		139,03
	Плов из птицы/индейка/	250	26	33	42	570		492,01
	Салат с перцем	100	1	10	4	114	22	24,01
	Хлеб дарницкий	25	3	1	16	83		17,01
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Груша	160	1		14	62		3
	Напиток из шиповника	200			13	58	130	705
	Вода питьевая	200						1
Итого за Обед			49	55	137	1254	152	
Полдник	Фрикадельки мясные собственного производства./Ф. бедра инд/	60	13	14	1	183		112,05
	Салат из свеклы оварной	100				5		52
	Чай с сахаром	200			7	28		685
	Итого за Полдник			13	14	8	216	
Итого за день			89	103	174	2002	152	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ст.школьники

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Какао с молоком	200	4	3	15	103		693
	Каша гречневая на молоке	200/10	9	9	30	232		183
	Бутерброд с семгой с/с	50	8	4	10	113		7
	Банан	220	4		49	191		2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>25</b>	<b>16</b>	<b>104</b>	<b>639</b>		
Обед	Рассольник «Ленинградский»//	250	9	9	18	185	17	132,01
	Шницель рыбный/ф.судака/ натуральный с гарниром/карт. пюре/	280	20	26	33	450	31	235
	Салат из свежих огурцов	60		3		31	4	16
	Хлеб бородинский	25	3	1	16	83		17
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Компот из с/м ягод (вишня)	200			22	90	3	634
	Вода питьевая	200						1
<b>Итого за Обед</b>			<b>37</b>	<b>39</b>	<b>119</b>	<b>980</b>	<b>55</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом	75	10	5	30	205		410
	Молоко	200	6	6	9	120		101
<b>Итого за Полдник</b>			<b>16</b>	<b>11</b>	<b>39</b>	<b>325</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>78</b>	<b>66</b>	<b>262</b>	<b>1944</b>	<b>55</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ст.школьники

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Чай с сахаром	200			7	28		685
	Каша манная	200/10	5	8	20	172		181
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7	12	10	174		6
	Яблоко	160			9	40		
<b>Итого за Завтрак 1</b>			12	20	46	414		
Обед	Суп-лапша куриная	250	8	10	10	164		147
	Голень куриная запеченная	120	30	44		516	3	181,02
	Рис припущенный	180	4	6	47	257		305
	Огурец свежий	30				3	2	
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Хлеб дарницкий	25	3	1	16	83		17,01
	Соки фруктовые и ягодные в ассортименте	200			25	110	8	707
	Вода питьевая	200						1
<b>Итого за Обед</b>			50	61	128	1274	13	
Полдник	Макароны с сыром	200	11	18	39	367		333
	Помидоры свежие	30			1	7	8	
	Чай с сахаром	200			7	28		685
<b>Итого за Полдник</b>			11	18	47	402	8	
<b>Итого за день</b>			73	99	221	2090	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Ст.школьники

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	13	98		379
	Каша Дружба/пшено-рис/	200	7	9	30	235	2	177,01
	Яйцо отварное	40	5	5		63		209
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Груша	160	1		14	62		3
<b>Итого за Завтрак 1</b>			22	17	87	599	2	
<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой свежей, сметаной на бульоне	250	11	10	10	177		110,02
	Бефстроганов	100	18	18	6	255	3	598
	Каша гречневая	180	9	6	42	262		171
	Помидоры свежие	30			1	7	8	
	Хлеб бородинский	25	3	1	16	83		17
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		17	72		639
	Вода питьевая	200						1
<b>Итого за Обед</b>			47	35	122	997	11	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка картофельно-мясная	200	16	16	21	293	25	5
	Чай с сахаром	200			7	28		685
<b>Итого за Полдник</b>			16	16	28	321	25	
<b>Итого за день</b>			85	68	237	1917	38	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ст.школьники

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак 1</b>								
	Чай б/сахара	200						685,01
	Запеканка из творога	200	37	21	32	455		469
	Соус брусничный	30			15	62		618,02
	Мандарин	150	1		9	46	46	
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>38</b>	<b>21</b>	<b>56</b>	<b>563</b>	<b>46</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп гороховый на бульоне	250	13	11	18	226		139,03
	Котлеты домашние./Инд/	100	19	20	13	304	1	271,01
	Картофельное пюре	180	4	7	26	182	31	312
	Филе сельди с луком	50	5	8	2	95		76
	Хлеб дарницкий	25	3	1	16	83		17,01
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Компот из с/м ягод (малина)	200			14	57		635
	Вода питьевая	200						1
<b>Итого за Обед</b>			<b>49</b>	<b>47</b>	<b>119</b>	<b>1088</b>	<b>32</b>	
<b>Полдник</b>								
	Сосиска отварная	75	8	15	1	170		413
	Кукуруза конс.	30	1		3	73		11
	Горошек зеленый конс.	30	2		2	22	3	11
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7			7	29		686
<b>Итого за Полдник</b>			<b>11</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>294</b>	<b>3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>98</b>	<b>83</b>	<b>188</b>	<b>1945</b>	<b>81</b>	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ст.школьники

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Какао с молоком	200	4	3	15	103		693
	Каша пшеничная на молоке	200/10	7	8	32	223		182
	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	12	10	180		3
	Кефир	200	6	2	8	80		4
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>24</b>	<b>25</b>	<b>65</b>	<b>586</b>		
Обед	Солянка сборная мясная	250	15	22	4	232		227
	Ромштекс из куриных грудок	100	21	19	5	276		496
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7	5	42	244		309
	Салат из свеклы с чесноком	60	1	1	4	29		
	Хлеб бородинский	25	3	1	16	83		17
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Компот из с/м ягод (черная смородина)	200			15	60	30	634
	Яблоко	160			9	40		
	Вода питьевая	200						1
<b>Итого за Обед</b>			<b>52</b>	<b>48</b>	<b>125</b>	<b>1105</b>	<b>30</b>	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/10	21	12	29	302		358,01
	Чай б/сахара	200						685,01
	<b>Итого за Полдник</b>			<b>21</b>	<b>12</b>	<b>29</b>	<b>302</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>97</b>	<b>85</b>	<b>219</b>	<b>1993</b>	<b>30</b>	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ст.школьники

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Ст.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7			7	29		686
	Омлет с колбасными изделиями	200	21	34	4	317		
	Бутерброд с маслом	35	2	8	10	118		1
	Банан	220	4		49	191		2
<b>Итого за Завтрак 1</b>			<b>27</b>	<b>42</b>	<b>70</b>	<b>655</b>		
Обед	Суп рыбный с крупой и картофелем	250	10	6	17	163	16	87
	Жаркое по-домашнему	250	23	24	21	395		259
	Салат витаминный	100	1	5	10	132		49
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Хлеб дарницкий	25	3	1	16	83		17,01
	Компот из брусники	200			20	81		634
	Вода питьевая	200						1
<b>Итого за Обед</b>			<b>42</b>	<b>36</b>	<b>114</b>	<b>995</b>	<b>16</b>	
Полдник	Булочка Веснушка	50	4	3	29	164		429
	Чай с сахаром	200			7	28		685
<b>Итого за Полдник</b>			<b>4</b>	<b>3</b>	<b>36</b>	<b>192</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>73</b>	<b>81</b>	<b>220</b>	<b>1842</b>	<b>16</b>	

Утвердил \_\_\_\_\_