

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Асекеевская средняя общеобразовательная школа»
Асекеевского района Оренбургской области



Т.И. Шахмеева

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей 12-18 лет
осенне -зимнего периода**

Основное меню для 5-11 классов

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	130	9.9	1	64	304.7
	Итого за Завтрак	610	38.6	17.2	111.3	754.8
	Итого за день	610	38.6	17.2	111.3	754.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Хлеб пшеничный	140	10.6	1.1	68.9	328.2
	Итого за Завтрак	640	35.9	16.2	121.7	776.9
	Итого за день	640	35.9	16.2	121.7	776.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
Пром.	Йогурт 2.5%	250	8.5	6.3	13.8	145.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	700	46.3	16.2	54.9	550.3
	Итого за день	700	46.3	16.2	54.9	550.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	300	16.4	12.7	71.9	467.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	630	31.3	23.4	107.2	764.7
	Итого за день	630	31.3	23.4	107.2	764.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
	Итого за Завтрак	580	24.7	10.4	98.8	587.3
	Итого за день	580	24.7	10.4	98.8	587.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	110	1	11.2	7.9	136.2

54-1г	Макароны отварные	170	6	5.6	37.2	223
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	120	9.1	1	59	281.3
	Итого за Завтрак	700	30.4	23.6	108.6	768.3
	Итого за день	700	30.4	23.6	108.6	768.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Хлеб пшеничный	120	9.1	1	59	281.3
	Итого за Завтрак	630	43	16.2	112.4	767.1
	Итого за день	630	43	16.2	112.4	767.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-22м	Рагу из курицы	260	27.3	9.2	22.8	282.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	140	10.6	1.1	68.9	328.2
	Итого за Завтрак	700	39.9	15.4	120.2	778.8
	Итого за день	700	39.9	15.4	120.2	778.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	300	16.4	12.7	71.9	467.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
	Итого за Завтрак	640	26.6	29.6	97.4	762.1
	Итого за день	640	26.6	29.6	97.4	762.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1.1	12.2	8.6	148.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	670	42.9	23.1	99.4	777.6
	Итого за день	670	42.9	23.1	99.4	777.6