

Согласовано
Директор МБОУ СОШ №3
С.А. Бугаян

Утверждено
ИП Арабаджиян
Арабаджиян С.К.

Примерное десятидневное меню обедов для питания учащихся (12-18 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	5,237	16,187	122,041	133	12
	Куриное филе запечённое (грудка куриная)	100	27,51	7,549	0	177,981	320	59,93
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,608	6,33	34,338	224,754	513	8,4
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,67	8,5	9,5	121,18	72	16,67
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	55,2	714	6
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	12
	Итого:	957	47,528	28,866	116,995	917,886		115
День 2								
	Суп картофельный с горохом	250	6,4	4,86	22,58	159,66	162	12
	Биточки из говядины	100	14,661	18,188	17,02	290,41	466	65,87
	Каша пшеничная вязкая	180	6,96	6,84	40,8	252,6	514	7,8
	Винегрет овощной	100	1,33	8,5	6,67	108,5	67	13,33
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	12
	Итого:	950	37,351	39,638	144,44	1083,9		115
День 3								
	Суп с домашней лапшой и картофелем	250	1,75	5,625	7,25	86,625	143	12
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	100	19,89	3,33	10,22	150,41	326	54,6
	Рис отварной	180	4,584	7,02	50,16	282,156	515	11,4
	Нарезка из свежих помидоров	100	1,2	0,2	4,6	25	71	20
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,72	644	5
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	12
	Итого:	935	35,744	17,425	148,46	893,641		115
День 4								
	Суп картофельный с рисом	250	8,844	7,6	21,54	189,936	160	12
	Рыба (филе минтая), тушенная с овощами	180	18,624	10,224	9,42	204,192	340	54
	Пюре картофельное	180	1,742	5,03	29,89	171,798	525	18
	Огурцы соленные	100	0,8	0	1,73	10,12	70	15
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	12
	Итого:	1030	38,01	24,104	119,95	848,776		115
День 5								
	Борщ Сибирский	250	3	3,5	12,75	94,5	11	12
	Свинина запеченная	100	18,778	29,778	0	343	272	62,54
	Макаронные изделия	180	9,336	9,792	59,376	362,97	299/519	7,8
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,17	2,67	15,53	71	16,66
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	12
	Итого:	950	39,944	44,49	132,166	1088,73		115
Неделя 2								
День 6								
	Суп картофельный с горохом	250	6,4	4,86	22,58	159,66	162	12
	Наггетсы куриные запеченные	100	22,33	8,556	9,22	203,204	326	56,6
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,608	6,33	34,338	224,754	513	8,4
	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	100	0,83	6,83	3	76,79	572	20
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	55,2	714	6

	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	12
	Итого:	957	45,368	27,826	126,108	936,338		115
День 7								
	Суп картофельный с рисом	250	8,844	7,6	21,54	189,936	160	12
	Котлета из говядины	100	14,661	18,188	17,02	290,416	466	65,87
	Каша пшеничная	180	6,96	6,84	40,8	252,6	514	7,8
	Салат из квашенной капусты	100	2,188	5,132	8,343	88,312	62	13,33
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	12
	Итого:	950	40,653	39,01	145,073	1093,994		115
День 8								
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,97	2,25	21,25	117,13	163	12
	Куры тушеные в соусе (грудки)	100	16,52	7,75	3,26	148,87	290/330	45,93
	Рис отварной	180	4,584	7,02	50,16	282,156	515	11,4
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,67	8,5	9,5	121,18	72	16,67
	Кисель из вишни	200	0,31	0	35	141,24	645	17
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	12
	Итого:	935	34,054	26,77	162,54	1027,306		115
День 9								
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,54	5,237	16,187	122,041	133	12
	Тефтели из говядины с соусом	195	19,74	27,77	22,69	419,65	472	62,54
	Макаронные изделия	180	9,336	9,792	59,376	362,976	299/519	7,8
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,17	2,67	15,533	572	16,66
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	12
	Итого:	1045	40,446	44,219	158,293	1192,93		115
День 10								
	Суп с домашней лапшой и картофелем	250	1,75	5,625	7,25	86,625	143	12
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	100	19,89	3,33	10,22	150,41	499	54,6
	Пюре картофельное	180	2,09	6,04	35,87	206,2	525	18
	Свекла отварная с огурцом соленным и квашенной капустой	100	1,33	9,17	4,33	105,17	55	13,4
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,72	644	5
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	216,73	1	12
	Итого:	935	33,38	25,415	133,9	897,855		115
	Среднее значение за 10 дней:	964	39	32	139	998		