

Согласовано:
Директор МБОУ СОШ №3
С.А. Бугаин

Утверждено:
ИТТ Арабаджиян
Арабаджиян С.К.

Примерное десятидневное меню
Завтраков 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								
	Куриное филе запеченное (грудка куриная)	100	27,51	7,549	0	179,29	320	59,93
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,608	6,33	34,338	224,46	513	8,4
	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,67	8,5	9,5	120	72	16,67
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	12
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	56	714	6
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	Итого:	827	45,488	24,129	113,608	850,45		115
День 2								
	Биточки из говядины	100	14,661	18,188	17,02	198,45	466	65,87
	Каша пшеничная вязкая	180	6,96	6,84	40,8	252	514	7,8
	Винегрет овощной	100	1,33	8,5	6,67	108,33	67	13,33
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	12
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	Итого:	820	31,451	35,278	134,66	885,48		115
День 3								
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	100	19,89	3,33	10,22	150	326	54,6
	Рис отварной	180	4,584	7,02	50,16	269	515	11,4
	Нарезка из свежих помидоров	100	1,2	0,2	4,6	26	71	20
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	12
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	644	5
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	Итого:	805	34,494	12,3	154,01	848,3		115
День 4								
	Рыба (филе минтая), тушенная с овощами	180	18,624	10,224	9,42	204	340	54
	Пюре картофельное	180	1,742	5,03	29,89	171,8	525	18
	Огурцы соленные	100	0,8	0	1,73	13,067	70	15
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	12
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	Итого:	900	29,666	17,004	111,21	715,567		115
День 5								
	Свинина запеченная	100	18,778	29,778	0	343	272	62,54
	Макаронные изделия	180	9,336	9,792	59,376	324	299/519	7,8
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,17	2,67	15	71	16,66
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	12
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	Итого:	820	37,444	29,789,7	132,216	1008,7		115
Неделя 2								
День 6								
	Наггетсы куриные запеченные	100	22,33	8,556	9,22	203,33	326	56,6
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,608	6,33	34,338	224,46	513	8,4
	Нарезка из свежих огурцов и помидоров	100	0,83	6,83	3	76,67	572	20
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	12
	Чай с лимоном	222	0,2	0	13,6	56	714	6
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	Итого:	827	39,468	23,466	116,328	831,16		115
День 7								
	Котлета из говядины	100	14,661	18,188	17,02	298,45	466	65,87
	Каша пшеничная	180	6,96	6,84	40,8	252	514	7,8
	Салат из квашенной капусты	100	2,188	5,132	8,343	91,63	62	13,33
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	12
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	Итого:	820	32,309	31,91	136,333	968,78		115
День 8								
	Куры тушеные в соусе (грудки)	100	16,52	7,75	3,26	149,202	290/330	45,93
	Рис отварной	180	4,584	7,02	50,16	269,45	515	11,4

	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,67	8,5	9,5	120	72	16,67
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	12
	Кисель из вишни	200	0,31	0	35	143	645	17
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	Итого:	805	31,584	25,02	154,09	952,352		115
День 9								
	Тефтели из говядины с соусом	195	19,74	27,77	22,69	195	472	62,54
	Макаронные изделия	180	9,336	9,792	59,376	324	299/519	7,8
	Нарезка из свежих огурцов	100	0,83	0,17	2,67	15	572	16,66
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	12
	Чай с сахаром	215	0	0	14	56	712/713	4
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	Итого:	915	38,406	39,482	154,906	860,7		115
День 10								
	Котлеты куриные рубленые из филе грудки	100	19,89	3,33	10,22	150	499	54,6
	Пюре картофельное	180	2,09	6,04	3,587	206,16	525	18
	Свекла отварная с огурцом соленным и квашенной капустой	100	1,33	9,17	4,33	105	55	13,4
	Фрукты свежие	120	0,5	0,5	12,8	57,7	338	12
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	644	5
	Хлеб пшеничный (ржаной)	105	8	1,25	43,37	213	1	12
	Итого:	805	32,13	20,29	107,167	864,46		115
	Среднее значение за 10 дней:	834	35	30	131	879		