



**10-дневное меню  
возрастная категория: 12-18 лет**

№ тех.на рты	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества, мг							витамины, мг		
				Б	Ж	У	Y		Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A			
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14				
		День №1 - завтрак																
8	84	Каша вязкая молочная Дружба	200	8,21	7,73	27,71	201	182,3	0	0	0,5	0,1	1,95	0				
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0				
		хлеб пшеничный	30	2,7	0,33	16,27	79											
1	41	масло порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0				
		День № 1 - обед:																
37	688	макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2				
24	608	котлеты из говядины	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	32,13	116,38	1,5	0,1	0,15	28,75				
44	833	соус красный основной	50	0,385	1,12	3,045	23,67	3,525	2,67	6,575	0,105	0,01	0,8	0,005				
49	349	компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,14	0,82	0,16				
		хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	142,2											
		<b>ИТОГО:</b>		<b>39,005</b>	<b>34,95</b>	<b>163,535</b>	<b>1078,12</b>	<b>261,885</b>	<b>75,46</b>	<b>201,495</b>	<b>4,375</b>	<b>0,42</b>	<b>3,72</b>	<b>54,115</b>				
		День №2 - завтрак:																
13	390	каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,1	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72				
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0				
2	2	бутерброд с повидлом	30/25	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17	0	0,15				
		День № 2 - обед:																
16	187	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0				
7	469	запеканка из творога со стученным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66	251,55	54,56	383,23	0,93	0,1	0,82	0,37				
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0				

Копия  
ДИРЕКТОР ОО

А.В. ТУТЫНИНА

	хлеб преищный/ржаной	30/30	4,19	0,57	25,11	139													
	ИТОГО:		57,29	47,09	177,41	1143,4	715,04	143,24	803,91	4,57	0,41	20,37	37,24						
	День №3 - завтрак:																		
11	384 каша вязкая молочная пшениная	200	7	8,09	28,39	213	185,54	0	0	0,77	0,14	1,95	0						
45	643 Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0						
	хлеб пшеничный	30	2,7	0,33	16,27	79													
1	41 масло порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0						
	День № 3 - обед:																		
19	96 рассольник Ленинградский	250	0,85	1,6	4,875	36,375	89,25	13,5	33,35	0,95	0,025	2,075	1,125						
39	708 капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,8	37,8						
23	591 гуляш	100/75	23,8	19,52	5,74	203	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0						
45	943 Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0						
	хлеб преищный/ржаной	50/30	6,48	0,98	39,49	178,5													
	ИТОГО:		44,56	46,49	164,285	1097,105	343,54	97,68	413,84	7,4	0,655	43,365	38,925						
	День №4 - завтрак:																		
10	384 каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	186,58	0	0	0,95	0,11	1,95	0						
45	943 Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0						
	8 хлеб пшеничный с сыром	30/21	16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2	0	0,01						
	День № 4 - обед:																		
17	208 суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	250/13	2,98	2,83	15,7	100,13	34,5	203,25	15,75	0,55	0,04	0,95	0						
40	679 каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02						
27	643 птица тушеная в соусе	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75						
47	951 кофе на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08						
	хлеб преищный/ржаной	50/30	6,48	0,98	39,49	178,5													
	ИТОГО:		64,51	39,3	235,85	1502,9	594,78	366,63	727,08	10,66	0,65	2,93	53,86						
	День № 5 - завтрак:																		
9	384 каша вязкая с маслом и сахаром, молочная (рисовая)	210	4,52	4,07	35,46	197	10,7	7,9	38,6	0,47	0,04	0	20						

0.5. ТУТЕННА  
ДИРЕКТОР ОО

50	233	кисель	200	0	0	30	129	0,68	0	0	0,1	0	0	0
		хлеб пшеничный	30	2,7	0,33	16,27	79							
		День № 5 - обед:												
38	694	поря картофеля	180	3,67	5,76	24,53	164,7	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
34	229	рыба тушеная в томате с овощами	150	11,82	6,21	5,61	124,17	53,235	51,21	194,415	0,99	0,09	3,54	2,28
49	349	компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,97	0,27	0	0,41	0,08
		хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	142,2							
		ИТОГО:		27,81	16,97	154,01	885,25	118,725	100,07	352,895	3,04	0,29	25,75	52,96
		День № 6 - завтрак												
		каша жидкая молочная из греченой крупы	220	3,7	5,78	19,67	140,64	92,16	52,05	113,68	2,91	0,15	0,77	0,05
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
3	8	хбутерброд с сыром	30/21	16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2	0,1	0,01
		День № 6 - обед:												
20	436	жаркое по домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	31,1	65,7	337	4,03	0,21	8,97	24
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		хлеб пшеничный	60	4,86	0,6	29,3	142,2							
		ИТОГО:		52,49	14,85	168,92	939,33	385,26	167,75	700,68	9,74	0,56	9,74	24,06
		День № 7 - завтрак												
8	394	Каша вязкая молочная Дружба	200	8,21	7,73	27,71	201	182,3	-	-	0,5	0,1	1,95	-
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		хлеб пшеничный	30	2,7	0,33	16,27	79							
1	41	масло порционное	10	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	0
		День № 7 - обед:												
		суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6875	2,8375	17,1375	104,75	24,6	27	66,65	1,0875	0,1125	8,25	0
7	469	запеканка из творога со спущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
		хлеб прешичный/ржаной	30/30	4,19	0,57	25,11	139							

КОПИЯ  
ДИРЕКТОР 00

С В ТУТНИНА

ИТОГО:													46,0275	37,6675	146,7275	934,35	446,3	75,92	413,56	3,2275	0,3025	10,94	0,33		
День №8 - завтрак:																									
5	438	омлет натуральный с маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345											
45	943	сливочным	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0											
3	8	Чай с сахаром	30/21	16	1	70	335,49	250	50	250	2	0,2	0	0,01											
бургер/брод с сыром																									
День № 8 - обед:																									
18	170	борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0											
41	304	рис отварной	180	10,476	17,532	120	537,246	168,912	138,258	470,502	4,302	0,702	0	0,216											
28	618	тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	0,07	1,13	51											
49	349	компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	9,74	7,66	15,97	0,27	0	0,41	0,08											
хлеб прешичный/ржаной																									
50/30																									
ИТОГО:													61,256	59,492	399,13	1721,846	651,032	270,068	1191,602	12,372	1,122	12,08	396,306		
День №9 - завтрак:																									
11	384	каша вязкая молочная пшеница	200	7	8,09	28,39	213	185,54	0	0	0,77	0,14	1,95	0											
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0											
2	2	бургер/брод с повидлом	30/25	13,78	12,64	60,11	394,35	215,99	42,91	217	1,74	0,17	0	0,15											
ИТОГО:																									
День № 9 - обед:																									
37	688	макаронные изделия отварные	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12	0											
26	672	котлета рубленая из птицы	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2											
47	951	кофе на молоке	80	9,7	13,92	7,89	196	56	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64											
хлеб прешичный/ржаной																									
200																									
50/30																									
ИТОГО:													47,52	45,88	220,65	1429,24	529,21	121,78	489,3	6,43	0,58	14,21	89,43		
День № 10 - завтрак:																									
15	236	бул. молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25											
45	943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0											
1	41	хлеб пшеничный	30	2,7	0,33	16,27	79							0											
масло порционное																									
10																									

ГОНИЯ ВЕРНА  
ДИРЕКТОР 00

ДИРЕКТОР 00

ДИРЕКТОР 00

ДИРЕКТОР 00

40	679	каша гречневая рассыпчатая																	
30	538	сосиска отварная	180	8,95	6,73	43		276,53	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02				
49	349	компот из смеси сухофруктов	80	8,32	16	16,96		179,2	19,2	16	127,2	1,44	0,03	0	0				
		хлеб пшеничный	200	0,48	0	25,68		98,36	19,48	15,32	31,94	0,54	0,14	0,82	0,16				
			60	4,86	0,6	29,3		142,2											
		ИТОГО:																	
		ИТОГО:		32,7	38,37	168,86		1059,79	263,28	142,5	583,82	7,75	0,5	1,96	38,43				
		за 10 дней		473,1685	381,0595	1999,378		11791,331	4309,052	1561,098	5878,182	69,5645	5,4895	145,065	785,656				

При составлении меню использованы:

- Лапшина В.Т. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах, Хлебпродинформ, Москва, 2004
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: 2009 - 680 с
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под.ред Могильного, -М.: 2007 г.

КОПИЯ ВЕРНА  
ДИРЕКТОР ОС

*Р* - О.В. ТУШИНСКА