

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ ООШ с. Болотниково:

Грунина М.М.



**Примерное 12 – дневное меню
для организации горячего питания учащихся
МАОУ ООШ с. Болотниково
Лунинского района Пензенской области
12 – 18 лет на осенне-зимний период**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая День 1							
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	284,0	262
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147,0	94
	Сок	200	1,0	0,0	20,0	92,0	11.1.1.16
	Фрукт	100	2,9	1,1	42,0	192,0	9.1.5.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,9	23,1	105,3	715,0	
<u>Обед</u>	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132,0	7
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	5,0	7,8	83,0	142
	Рис отварной	180	4,5	7,2	40,5	245,5	414
	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286,0	381
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	507
ИТОГО ЗА ОБЕД			29,0	40,6	111,5	929,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,9	63,7	216,8	1644,5	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая День 2							
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.1	6.6	23.7	182.5	165
	Булочка	60	4,6	0,8	23,4	119,0	648
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	15,9	79,0	501
	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	70,5	9.1.2.6.
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			18.4	11.3	94.4	538.0	
<u>Обед</u>	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0,2	7,3	36,0	28
	Рассольник	250	1,9	5,0	14,1	110,0	133
	Рагу из птицы	280	22,1	23,0	25,3	396,8	407
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
	Сок	200	1,0	0,0	20,0	92,0	11.1.1.16
ИТОГО ЗА ОБЕД			29,5	28.8	83.4	771.8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47.9	40.1	177.8	1309.8	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая День 3							
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая	200	10,3	9,4	44,4	303,7	237
	Печенье	20	3,0	3,8	29,8	166,6	6.1.3.2.15
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	184,0	496
	Фрукт	100	0,7	0,5	5,0	85,2	9.1.2.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,5	18,1	110,9	739,5	
<u>Обед</u>	Салат витаминный	100	2,1	10,1	9,3	136,0	7
	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78,3	126
	Рыба тушёная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,4	143,0	343
	Картофельное пюре	180	3,8	8,0	19,8	165,6	381
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
	Чай	200	1,0	0,0	20,0	92,0	493
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,2	30,8	79,2	701,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			39,7	48,9	190,1	1441,4	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая День 4							
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая молочная	200	3,9	8,7	18,7	169,0	253
	Булочка	60	4,6	0,8	23,4	119,0	648
	Чай	200	0,1	0,0	15,0	60,0	493
	Напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	153,0	
	Фрукт	100	0,7	0,5	5,0	85,2	9.1.2.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,0	14,5	78,7	501,0	
<u>Обед</u>	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124,0	9
	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5,1	16,4	120,8	157
	Капуста тушеная	180	6,6	6,5	7,0	113,4	423
	Тефтели из говядины в соусе	115	11,0	12,0	8,4	194,0	388, 453
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
	Чай	200	0,1	0,0	15,0	60,0	493
ИТОГО ЗА ОБЕД			24,3	34,4	70,7	699,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,3	48,9	149,4	1200,2	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая День 5							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7,8	9,5	35,8	284,0	260
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147,0	94
	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,0	61,0	494
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	38,0	9.1.4.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,0	22,2	65,8	530,0	
Обед	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130,0	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,6	4,8	6,3	75,8	142
	Картофельное пюре	180	3,8	8,0	19,8	165,6	381
	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286,0	381
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
	Чай	200	0,1	0,0	15,0	60,0	493
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,9	41,7	78,9	804,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,9	63,9	144,7	1334,4	

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: первая День 6							
<u>Завтрак</u>	Каша пшенная	200	7,8	9,5	35,8	283,6	267
	Булочка	60	4,6	0,8	23,4	119,0	648
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	15,9	79,0	501
	Напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	153,0	
	Фрукт	100	0,7	0,5	5,0	85,2	9.1.2.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			21,3	18,5	101,7	719,8	
<u>Обед</u>	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100	1,8	6,2	8,9	99,0	75
	Макаронные изделия отварные	200	12,1	10,1	34,0	275,0	291
	Фрикадельки из кур тушёные в соусе	100	14,26	12,4	7,6	198,7	410, 453
	Напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	153,0	516
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
	Булочка	60	4,6	0,8	23,4	119,0	648
ИТОГО ЗА ОБЕД			41,46	35,1	112,2	931,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			62,76	53,6	213,9	1651,5	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая День 1							
<u>Завтрак</u>	Рагу из птицы	280	15,8	16,5	18,2	283,0	407
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147,0	94
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	184,0	496
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			25,3	34,0	74,1	701,0	
<u>Обед</u>	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	1
	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5,1	16,4	120,8	157
	Плов из отварной птицы	210	16,0	15,9	37,9	359,0	406
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
	Чай	200	0,1	0,0	15,0	60,0	493
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,9	31,7	95,3	762,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,2	65,7	169,4	1463,8	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая День 2							
<u>Завтрак</u>							
	Каша «Дружба»	200	7,8	9,5	35,8	284,0	260
	Печенье	20	3,0	3,8	29,8	166,6	6.1.3.2.15
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	15,9	79,0	501
	Фрукт	100	2,9	1,1	42,0	192,0	9.1.5.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,5	17,1	123,5	721,6	
<u>Обед</u>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64,0	19
	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78,3	126
	Картофельное пюре	180	3,8	8,0	19,8	165,6	429
	Тефтели из говядины в соусе	115	11,0	12,0	8,4	194,0	388, 453
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	110,0	508
ИТОГО ЗА ОБЕД			21,3	30,6	83,4	698,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,8	47,7	206,9	1420,5	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая День 3							
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,1	6,6	23,7	182,5	165
	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,0	61,0	494
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147,0	94
	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	70,5	9.1.2.6.
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,4	20,3	77,6	548,0	
<u>Обед</u>	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0,2	7,3	36,0	28
	Свекольник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	131
	Рыба тушёная в томате с овощами	140	13,3	7,2	6,4	143,0	343
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3	9,4	44,4	303,7	237
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
	Чай	200	0,0	0,0	25,0	104,0	493
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,3	21,9	111,8	770,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,7	42,2	189,4	1318,7	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 – 18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая День 4							
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	284,0	262
	Булочка	60	4,2	5,0	28,5	176,0	648
	Сок	200	1,0	0,0	20,0	92,0	11.1.1.16
	Фрукт	100	0,7	0,5	5,0	85,2	9.1.2.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,7	15,0	89,3	637,2	
<u>Обед</u>	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	100	1,8	6,2	8,9	99,0	75
	Рассольник	250	1,9	5,0	14,1	110,0	133
	Рис отварной	180	4,5	7,2	40,5	245,5	414
	Фрикадельки из говядины тушёные в соусе	100	11,0	11,7	7,8	180,0	392, 453
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
	Чай	200	1,0	0,0	20,0	92,0	493
ИТОГО ЗА ОБЕД			23,5	30,7	108,0	813,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,2	45,7	197,3	1450,7	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая День 5							
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая	200	3,9	8,7	18,7	169,0	253
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147,0	94
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	184,0	496
	Фрукт	100	2,9	1,1	42,0	192,0	9.1.5.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13.0	26.7	99,9	692.0	
<u>Обед</u>	Салат из свеклы и моркови	100	1,3	10,1	7,1	127,0	51
	Борщ из свежей капусты	250	1,7	4,9	7,0	78,3	126
	Рыба тушёная в томате с овощами	140	13,3	7...2	6,4	145,0	343
	Картофельное пюре	180	3,8	8,0	19,8	165,6	429
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
	Сок	200	0,6	0,0	33,0	136,0	11.1.1.1.
ИТОГО ЗА ОБЕД			24.0	30.8	90.0	736.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37.0	57.5	189.9	1428.9	

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя: вторая День 6							
<u>Завтрак</u>	Каша пшенная	200	7.8	9.5	35.8	283.6	267
	Булочка	60	4,2	5,0	28,5	176,0	648
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,7	15,9	79,0	501
	Напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	153,0	
	Фрукт	100	0.7	0.5	5.0	85.2	9.1.2.2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			20,9	21.7	106.8	776.8	
<u>Обед</u>	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	136,0	1
	Макаронные изделия отварные	200	12,1	10,1	34,0	275,0	291
	Фрикадельки из кур тушёные в соусе	100	14,26	12,4	7,6	198,7	410, 453
	Напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	153,0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	6.3.5.3
ИТОГО ЗА ОБЕД			37,16	38.2	89,2	849,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			58,06	59,9	196.0	1626.5	