



Основное (организованное) десятидневное меню при двухразовом питании обучающихся с 11 лет (5-11 классы)

Меню составлялось в соответствии со следующими сборниками рецептов используемых блюд и кулинарных изделий:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Под редакцией - М. Т. Лабзина, Санкт-Петербург: ГИОРД, 2014.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией – В. Т. Лапшина, «Хлебпродинформ», 2004.

Меню 5 - 11 классы (с 11 лет и старше). 1 день.

	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная рисовая с маслом сл.	250	5,3	10,2	31,5	21,2	91,80	126,00	239,00	350(1)
	Батон нарезной	50	3,87	1,5	24,9	15,48	13,50	99,6	128,58	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	0,80	0,00	44,80	45,60	829(1)
	масло сливочное	10	0,08	8,25	0,1	0,32	74,25	0,40	74,97	
	Сыр порциями	40	9,33	12,26	0	37,32	110,34	0,00	147,66	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,78	32,21	67,7	75,12	289,89	270,8	635,81	
ОБЕД	Борщ с мясом и со сметаной	250	3,04	9,44	15,54	12,16	84,96	62,16	159,28	184(1)
	Горбуша припущенная	100	22	6,62	0,6	88	59,58	2,4	149,98	404(1)
	Картофельное пюре с маслом сливочным	200	4,2	11	29	16,8	99	116	231,8	634(1)
	Винегрет овощной с заправкой	100	1,4	3,6	7,2	5,6	32,4	28,8	66,8	71(2)
	Кисель со смородиной черной	200	0,14	0	26,1	0,56	0	104,4	104,96	760(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	70	4,9	0,77	28,7	19,6	6,93	114,8	141,33	
	Печенье	30	1,7	3,7	21,7	6,8	33,3	86,8	126,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	37,38	35,13	128,84	149,52	316,17	515,36	981,05	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1500	56,16	67,34	196,54	224,64	606,06	786,16	1616,86	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,19907	3,499644					

Меню 5 - 11 классы (с 11 лет и старше). 3 день.

	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ	
ЗАВТРАК	Рагу из овощей на к/б	250	8,5	12,75	34,2	34	114,75	136,80	285,55	224(2)	
	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	20,4	41,40	1,20	63,00	367(1)	
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,32	19,2	13,28	2,88	76,80	92,96	0	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	1,6	1,8	95,2	98,6	864(1)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,32	17,87	77,5	69,28	160,83	310	540,11		
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,87	9,25	17,8	35,48	83,25	71,20	189,93	ТК 83	
	Плов из говядины	250	21,5	22,7	53,5	86	204,3	214	504,3	443(2)	
	Маринованная свекла с маслом растит.	100	2,5	3,2	10,3	10	28,8	41,2	80	112(1)	
	Хлеб ржанопшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95		
	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	3,6	0	95,2	98,8	758(1)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	37,27	35,7	125,9	149,08	321,3	503,6	973,98		
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1400	54,59	53,57	203,4	218,36	482,13	813,6	1514,09		
	СООТНОШЕНИЕ		1	0,98132	3,725957						

Меню 5 - 11 классы (с 11 лет и старше). 4 день.

	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая с маслом	250	5,8	7,97	35,4	23,2	71,73	141,60	236,53	350(1)
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	19,6	45,00	130	194,6	848(1)
	Батон нарезной	60	4,64	1,8	30	18,56	16,20	120,00	154,76	0
	Сыр порциями	40	9,33	12,26	0	37,32	110,34	0,00	147,66	0
							0	0		0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,67	27,03	97,9	98,68	243,27	391,6	733,55	
ОБЕД	Борщ с фасолью	250	3,7	5,3	15,5	14,80	47,70	62,00	124,50	115(2)
	Жаркое по-домашнему	250	22,25	24,2	31	89	217,8	124	430,8	443(2)
	Салат из моркови со сметаной	100	1,2	2,4	14,3	4,8	21,6	57,2	83,6	49(2)
	Компот из свежих яблок	200	0,14	0	23,1	0,56	0	92,4	92,96	754(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	108(1)
							0	0	0	
							0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		850	30,79	32,45	104,4	123,16	292,05	417,6	832,81	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1400	55,46	59,48	202,3	221,84	535,32	809,2	1566,36	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,07248	3,647674					

Меню 5 - 11 классы (с 11 лет и старше). 5 день.

	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ
ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	44,8	129,60	220,00	394,40	343(1)
	Котлета говяжья	50	7,95	7,2	8	31,80	64,80	32,00	128,60	555(1)
	Соус красный основной на м/б	50	4,65	5,55	5,6	18,60	49,95	22,40	90,95	667(1)
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	16,60	5,40	96,00	118,00	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2		0	44,8	45,6	829(1)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	28,15	27,75	103,8	111,8	249,75	415,2	777,55	
ОБЕД	Суп рисовый с мясом	250	9,2	4,6	12,1	36,80	41,40	48,40	126,60	ТК
	Оладьи из печени	100	7	18,9	17,1	28	170,1	68,4	266,5	511(1)
	Макароны отварные	200	7	8,26	29,8	28	74,34	119,2	221,54	361(1)
	Огурец свежий	100	0,6	0,1	2	2,4	0,9	8	11,3	0
	Компот из яблок с черносливом	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	756(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	27,9	32,41	110,4	111,6	291,69	441,6	844,89	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1450	56,05	60,16	214,2	223,4	541,44	856,8	1622,44	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,07333	3,821588					

Меню 5 - 11 классы (с 11 лет и старше). 6 день.

	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250	7,1	10,9	34	28,4	98,10	136,00	262,50	350(1)
	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	20,4	41,40	1,2	63	367(1)
	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,32	19,2	13,28	2,88	76,80	92,96	0
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	0,80	0,00	55,20	56,00	830(1)
							0	0		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,72	15,82	67,3	62,88	142,38	269,2	474,46	
ОБЕД	Суп гороховый	250	7,6	5,7	20	30,40	51,30	80,00	161,70	226(1)
	Тефтели мясные	100	13,8	16,1	13,1	55,2	144,9	52,4	252,5	561(1)
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,5	13,5	51,56	42	121,5	206,24	369,74	343(1)
	Салат «Степной» из разных овощей	100	1,5	4	8,2	6	36	32,8	74,8	108(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	
	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	759(1)
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	37,5	39,85	142,26	150	358,65	569,04	1077,69	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1450	53,22	55,67	209,56	212,88	501,03	838,24	1552,15	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,04604	3,937617					

Меню 5 - 11 классы (с 11 лет и старше). 7 день.

	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев	ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ	
ЗАВТРАК	Сосиски молочные отварные	100	11,1	13,9	1,6	44,4	125,10	6,40	175,90	476(1)	
	Горох отварной	200	18,4	12,4	42,4	73,6	111,60	169,6	354,8	283(1)	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	1,60	1,80	95,20	98,60	846(1)	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	16,60	5,40	96,00	118,00	0	
						0	0				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	34,05	27,1	91,8	136,2	243,9	367,2	747,3		
ОБЕД	Суп Крестьянский с пшеном и со сметаной	250	2,47	5,05	18,38	9,88	45,45	73,52	128,85	134(2)	
	Шницель рыбный натуральный(минтай)	100	13,7	8,1	14,6	54,8	72,9	58,4	186,1	443(1)	
	Рис отварной со слив маслом	200	4,85	13,2	45,3	19,4	118,8	181,2	319,4	615(1)	
	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	5,2	21,6	16,8	43,6	682(1)	
	Винегрет овощной с заправкой	100	1,4	3,6	7,2	5,6	32,4	28,8	66,8	112(1)	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95		
	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	3,6	0	95,2	98,8	758(1)	
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	28,12	32,9	133,98	112,48	296,1	535,92	944,5		
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1500	62,17	60	225,78	248,68	540	903,12	1691,8		
	СООТНОШЕНИЕ		1	0,9651	3,631655						

Меню 5 - 11 классы (с 11 лет и старше). 8 день.

	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции							ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ	
			Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев			
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	200	10,8	13,44	42,6	43,2	120,96	170,40	334,56	362(1)	
	Салат из белокачанной капусты	100	1,83	5,16	8,9	7,32	46,44	35,6	89,36	108(1)	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	0,80	0,00	44,80	45,60	829(1)	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	16,60	5,40	96,00	118,00	0	
							0	0			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	16,98	19,2	86,7	67,92	172,8	346,8	587,52		
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	250	2,9	2,5	21	11,60	22,50	84,00	118,10	215(1)	
	Куры отварные	100	19,1	17,9	0,5	76,4	161,1	2	239,5	590(1)	
	Каша рассыпчатая пшеничная	200	8,2	12,4	52,3	32,8	111,6	209,2	353,6	343(1)	
	Маринованная свекла с маслом растит.	100	2,5	3,2	10,3	10	28,8	41,2	80	112(1)	
	Компот из яблок с черносливом	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	756(1)	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95		
						0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	36,8	36,55	133,5	147,2	328,95	534	1010,15		
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1450	53,78	55,75	220,2	215,12	501,75	880,8	1597,67		
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,03663	4,094459						

Меню 5 - 11 классы (с 11 лет и старше). 9 день.

	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции							ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ	
			Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев			
ЗАВТРАК	Голубцы "Ленивые" с мясом и рисом	300	17,55	20,6	50,16	70,2	185,40	200,64	456,24	ТК	
	Хлеб пшеничный	50	4,15	0,6	24	16,60	5,40	96,00	118,00	0	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,32	0,11	16,42	1,28	0,99	65,68	67,95	830(1)	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	22,02	21,31	90,58	88,08	0,99	362,32	642,19		
ОБЕД	Суп картофельный с гречкой и курой	250	8,5	9	21,3	34,00	81,00	85,20	200,20	208(1)	
	Котлета говяжья	100	15,9	14,4	16	63,6	129,6	64	257,2	555(1)	
	Каша пшенная рассыпчатая	200	8,8	10	51,2	35,2	90	204,8	330	343(1)	
	Салат из моркови со сметаной	100	1,2	2,4	14,3	4,8	21,6	57,2	83,6	49(2)	
	Компот из кураги	200	0,9	0	23,8	3,6	0	95,2	98,8	758(1)	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95		
						0	0	0	0		
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	38,8	36,35	147,1	155,2	327,15	588,4	1070,75		
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1450	60,82	57,66	237,68	243,28	328,14	950,72	1712,94		
	СООТНОШЕНИЕ		1	0,94804	3,907925						

Меню 5 - 11 классы (с 11 лет и старше). 10 день.

	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порции							ККАЛ сумма	№ РЕЦЕПТ
			Белки	Жиры	Углев	расчет белков	расчет жиров	расчет углев		
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	250	7,41	10,5	23,1	29,64	94,50	92,40	216,54	234(1)
	Батон нарезной	60	4,64	1,8	29,9	18,56	16,20	119,6	154,36	0
	Сыр порциями	40	9,33	12,26	0	37,32	110,34	0,00	147,66	0
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	19,6	45,00	130	194,6	848 (1)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,28	29,56	85,5	105,12	45	342	713,16	
ОБЕД	Борщ картофельный со сметаной	250	2,35	7	15,2	9,40	63,00	60,80	133,20	185(1)
	Гуляш говяжий с соусом	140	21,4	13	8	85,6	117	32	234,6	532(1)
	Рис припущенный	200	4,8	8	49,4	19,2	72	197,6	288,8	616(1)
	Салат из квашеной капусты	100	1,6	6	7,7	6,4	54	30,8	91,2	108(1)
	Компот из с/ф	200	0,6	0	28,9	2,4	0	115,6	118	759(1)
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,55	20,5	14	4,95	82	100,95	
						0	0	0	0	
ИТОГО ЗА ОБЕД		940	34,25	34,55	129,7	137	310,95	518,8	966,75	
	ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД	1490	60,53	64,11	215,2	242,12	355,95	860,8	1679,91	
	СООТНОШЕНИЕ		1	1,05914	3,555262					