

Согласовано:

Директор

МАОУ ГО Заречный " СОШ № 3"



М.А. Рагозина

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



Гергаю А.С

" 01 " сентября 2023г

Примерный 10-ти дневный

план-меню для детей 5-11 классов
при образовательных учреждениях
Возрастная категория детей с 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный СОШ 5-11 кл горячие завтраки 81,42 руб Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Котлета Домашняя с соусом (свинина-говядина)	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		575	35,29	21	88,78	709,1	
Итого за день		575	35,29	21	88,78	709,1	

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 5-11 кл горячие завтраки 81,42 руб Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Гуляш из индейки	100	22,04	6	3,47	160,1	1 106
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147

Итого за Завтрак	570	35,11	14	100,26	712,4	
Итого за день	570	35,11	14	100,26	712,4	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл горячие завтраки 81,42 руб Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный ,обогашенный витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		635	51,21	62	75,56	892,7	
Итого за день		635	51,21	62	75,56	892,7	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл горячие завтраки 81,42 руб Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Рыба припущенная (горбуша)	100	19,91	1	0,11	190,6	166
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный ,обогашенный витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		570	27,64	7	81,65	642,8	

Итого за день	570	27,64	7	81,65	642,8	
---------------	-----	-------	---	-------	-------	--

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл горячие завтраки 81,42 руб Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный ,обогатенный витамином	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		565	29,85	14	99,94	785,6	
Итого за День		565	29,85	14	99,94	785,6	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл горячие завтраки 81,42 руб Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный ,обогатенный витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		570	56,11	63	87,21	959,4	

Итого за День	570	56,11	63	87,21	959,4	
---------------	-----	-------	----	-------	-------	--

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл горячие завтраки 81,42 руб Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный ,обогащенный витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
Итого за Завтрак	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1147
		570	22,5	35	87,22	798	
	Итого за день	570	22,5	35	87,22	798	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл горячие завтраки 81,42 руб Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Запеканка картофельная с мясом.	250	19,87	28	36,39	504	1100
	Напиток Золотой шар (витаминизированный)	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	Хлеб пшеничный ,обогащенный витамином	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1147
Итого за Завтрак		550	26,26	32	190,88	1201,7	
Итого за день		550	26,26	32	190,88	1201,7	

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл горячие завтраки 81,42 руб Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36	474,7	1 020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	28,28	29	104,98	743,2	
Итого за День		550	28,28	29	104,98	743,2	

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл горячие завтраки 81,42 руб Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Помидоры порционно	50	0,55		6,88	61,9	835
	Котлета Домашняя с соусом (свинина-говядина)	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Пюре картофельное	100	2,2	3	14,73	98,5	995
	Капуста тушеная	80	1,91	4	7,59	68,3	999
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный, обогащенный витамином	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		570	32,1	22	66,27	633,7	

Итого за День	570	32,1	22	66,27	633,7	
---------------	-----	------	----	-------	-------	--

Итого за период	5 725	344,35	299	982,75	8078,6	
Среднее значение за период	572,5	34,4	29,9	98,3	807,9	

Составил  Елисеева Ирина Юрьевна