

Согласовано:

Директор

МАОУ ГО Заречный " СОШ № 3 "



М.А Рагозина

Утверждаю:

Директор

ООО " Социальное питание "



Комсомолец А.Ю Хоменко

" 01 " ноября 2024г

**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 5-11кл завтрак 84,67 руб

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	40	1,24		2,6	16	811
	Бефстроганов.	100	17,45	19	6	301,1	1 050
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		550	29,35	26	85,64	712,3	
Итого за день		550	29,35	26	85,64	712,3	

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 руб

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрукт (яблоко)	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		640	26,31	22	105,41	730,6	
Итого за день		640	26,31	22	105,41	730,6	

(лист 3)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 руб

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Смесь овощная	40	0,52		1,96	25,6	819,03
	Гуляши из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Рис припущенный	180	4,01	5	42,01	264,6	512
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		550	29,25	13	79,77	611,4	
Итого за день		550	29,25	13	79,77	611,4	

(лист 4)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 руб

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		550	34,47	35	90,95	716,7	
Итого за день		550	34,47	35	90,95	716,7	

(лист 5)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 руб

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	40	0,32		4	22	836
	Рыба припущенная.	100	19,91	1	0,11	190,6	166
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	Компот из свежих яблок	200	0,16		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		550	27,25	14	85,51	667,7	
Итого за день		550	27,25	14	85,51	667,7	

(лист 6)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 руб

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Горошек зеленый консервированный	40	1,24		2,6	16	811
	Плов со свининой	250	15,95	29	58,65	587,1	1 018
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		520	20,2	30	89,01	744,2	
Итого за день		520	20,2	30	89,01	744,2	

(лист 7)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 руб

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		5	27,5	836
	Пюре картофельное	180	3,97	12	44,61	276	995
	Котлета Домашняя	100	13,33	11		180	1 027
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		570	21,54	25	81,78	650	
Итого за день		570	21,54	25	81,78	650	

(лист 8)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 руб

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маринад овощной	40	0,38	4	3,31	51,2	817
	Гуляши из курицы	100	21,68	7	3,83	162,8	1 105
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	6	49,16	255,3	516
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		25,63	120,6	705
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		550	33,4	18	94,84	669,9	
Итого за день		550	33,4	18	94,84	669,9	

(лист 9)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 руб

Неделя: 2

День: четверг

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
	Котлета куриная	100	18,23	23	0,2	203,2	1 308
	Соус красный основной	15	0,11	1	1,12	11,8	901
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	9	52,62	289	998
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	2,14	1	8,7	54,8	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		585	32,73	38	104,84	784,2	
Итого за день		585	32,73	38	104,84	784,2	

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 руб

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	5,58	5	13,71	118,3	810
	Запеканка картофельная с говядиной	250	19,87	28	36,39	504	1 100
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	15	1,61	1	6,53	41,1	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
Итого за Завтрак		520	28,4	34	78,17	762,2	
Итого за день		520	28,4	34	78,17	762,2	
Итого за период		5 585	282,9	255	895,92	7049,2	
Среднее значение за период		558,5	28,3	25,5	89,6	704,9	

Составил



Елисеева ирина Юрьевна