



Примерное 10-дневное меню

**для детей с 7 до 12 лет и с 12 лет и старше по сборнику технологических карт,
рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания**

МОБУ Озеркинская СОШ МР Караидельский район РБ.

День: понедельник

Неделя:1

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№325	Салат из белокочанной капусты, моркови и кукурузы	100/5	19,1	1,8	9,4	130
№611/02	Каша гречневая вязкая с маслом	180	4,55	7,88	46,57	257
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Яблоко					
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		535	27,75	10,18	92,57	552
Обед						
№65	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	7,9	3,7	31,5	202
№188	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8	6,7	50,4	299
№324	Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		817	23,1	11,3	147,8	795

День: вторник

Неделя:1

Возраст: 12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Фрикадельки из птицы					
№193	Каша рисовая	250/7	10,9	11,3	44,5	325
№310	Компот из свежих плодов	200	0,5	0,1	31,2	121

№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		607	15,4	11,9	103,2	576
Обед						
№69	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		878	33,4	26,8	127,8	888

День: среда

Неделя:1

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		545	22,5	17	92,5	610
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105
№68	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
№158	Рагу из овощей	200/10	4,1	18,1	22,6	279
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		850	15,2	23,4	112,5	828

День: четверг

Неделя:1

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Салат из свеклы с растительным маслом					
№493/02	Каша молочная "Геркулес" с маслом	150/5	4,86	6,72	26,35	186
№27/01	Сыр (порциями)	100/5	19,1	1,8	9,4	130
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
	Йогурт йодированный для детского питания	100	2,8	3,2	10,1	82
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		610	32,06	12,32	105,75	658
Обед						
№14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
№58	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со	250/10	1,7	5	11,6	97
№188	Каша ячневая рассыпчатая	250/7	8	6,7	50,4	299
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		907	17,4	12,7	139,1	790

День: пятница

Неделя:1

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№96/19	Гуляш из говядины	45/45	13,78	15,03	3,18	203
№138/21	Макаронные изделия отварные с маслом	160	3,51	5,42	23,56	177
№300	Кофейный напиток	200	0,1	0	9,1	35
№38	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		600	21,79	21,35	73,14	592
Обед						
№69	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88

№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		878	33,4	26,8	127,8	888

День: понедельник

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Салат из свежих помидоров и огурцов					
№195	Каша "Артек" молочная вязкая	180/5	7,2	7,2	36,8	242
№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
	Фрукты	200	0	0	11,2	45
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		745	11,3	7,7	84,6	452
Обед						
№65	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,9	3,7	31,5	202
№158	Рагу из овощей	200/10	4,1	18,1	22,6	279
№324	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных	200	0	0	20	76
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		770	19,2	22,7	120	775

День: вторник

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80

№27/01	Сыр (порциями)	100/5	19,1	1,8	9,4	131
№191	Каша пшениная молочная вязкая	180/5	6,5	8	30,7	221
№300	Чай слимоном и сахаром	200	0,1	0	9,1	35
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		540	29,7	10,3	76,7	517
Обед						
№25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105
№68	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
№193	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	250/7	10,9	11,3	44,5	325
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		897	22,5	24,8	139,8	865

День: среда

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№12.2	Филе грудки, припущенное в молочном соусе	50/50	14,09	16,39	5,37	225
№186	Каша "Геркулес" молочная	180/5	7,8	6,3	43,6	266
№300	Кофейный напиток	200	0,1	0	9,1	35
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		735	25,99	23,19	85,57	656
Обед						
№58	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	250/10	1,7	5	11,6	97
№131/8	Плов из курицы	180	15,21	16,65	37,28	359
№310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		730	24,61	22,65	125,98	795

День: четверг

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№27/01	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	0	35
№138	Картофельное пюре	250/7	8	6,7	50,4	299
№107	Фрикадельки мясные	80/30	11,3	9,3	8,2	162
№302	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за завтрак		627	23,4	16,5	95,4	663
Обед						
№14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3	55
№56	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,1	5,2	15,4	119
№158	Рагу из овощей	200/10	4,1	18,1	22,6	279
№309	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		860	14,7	24,3	116,3	801

День: пятница

Неделя:2

Возраст:12 лет и старше

№ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
№42	Винегрет овощной	80	1	1,9	5,7	44
№195	Каша "Дружба"	250/7	10	10	51,1	336
№310	Какао с молоком	200	0	0	20	76
№420/06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
№38	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		607	14,4	10,9	108,4	589
Обед						
№69	Суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	88
№99	Котлеты или биточки мясные	80/30	16,2	14,5	13,9	252
№227	Макаронные изделия отварные с маслом	220/8	8,1	7,2	48,2	295

№300	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
421/11	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,2	0,4	18,4	88
№420/02	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского	50	4	0,5	27,5	130
Итого за обед		855	33,4	26,8	127,8	888