

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Карлыганская
 СОШ им.К.А.Андреева»
 А.А.Федоров

Десятидневное примерное меню питания школьников МБОУ «Карлыганская средняя общеобразовательная школа им.К.А.Андреева» 12-18 лет

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
День 1 (понедельник)						
Горячий завтрак						
282	Каша пшеничная молочная	200	3	5	41	250
868	Компот из смеси сухофруктов	200	7	9	-	61
97	Сыр порционный	10	1	8	1	64
ТТН	Хлеб пшеничный	40	4	1	24	117
ТТН	яблоко	100	1	1	19	80
	ИТОГО за завтрак	550				572
Обед						
120	Щи из свежей капусты	250	3	3	13	127,00
591	Гуляш из говядины	100	17	14	18	217
304	Картофельное пюре	200	2	4	13	156
376	Чай с сахаром	200	1	1	36	145
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	71
	ИТОГО за обед	810				833
	Всего за день	1360				1405
День 2 (вторник)						
Завтрак						
194	Плов с изюмом	250	10	9	18	220
496	Какао с молоком	200	1		10	42
ТТН	Печенье	30	2	1,0	11	110
ТТН	Хлеб пшеничный	50	1	1	24	117

14	Масло сливочное порционное	20	1	7	1	66
	Итого за завтрак	550				555
Обед						
140	Суп с макаронными изделиями	250	3	2	12	131
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	19	21	16	196
868	Компот из кураги	200	1	0	29	99
288\465	Птица отварная с соусом	100	2	8	12	208
54	Икра свекольная	100	3	1	15	93
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	70
	Итого за обед	810				914
	ВСЕГО за день	1360				1469
День3 (среда)						
Завтрак						
297	Каша ассорти дружба	230	4	9	23	188
379	Кофейный напиток	200	1		10	155
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	117
ТТН	Банан свежий	100	1	1	20	90
	ИТОГО за завтрак	560				550,00
Обед						
132	Рассольник ленинградский	250	5	6	19	174
688	Макароны отварные	200	7	11	40	252
288\465	Биточки отварные с соусом	100	26	16		141
360	Кисель из повидла	200	1	1	48	98
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	70
	Итого за обед	810				852
	ВСЕГО за день	1370				1402
День 4 (четверг)						
Завтрак						
390	Каша манная молочная жидкая	250	3	4	21	245
97	Сыр порционный	10	1	7	1	66
378	Чай с молоком	200	5	5	1	95
ТТН	печенье	30	4	1	26	77

ТТН	Хлеб пшеничный	60	4	1	24	117
	Итого за завтрак	550				600
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	2	5	11	171
259	Жаркое по домашнему	200	14	11	28	300
342	Компот из свежих яблок	200	1	1	24	98
3	Салат из свежей капусты с морковью	100	3	1	15	93
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	25	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	71
	Итого за обед	810				850
	Всего за день	1360				1450
День 5 (пятница)						
Завтрак						
270	Каша ячневая вязкая	250	4	9	23	210
868	Компот из кураги	200	4	1	26	126
ТТН	Хлеб пшеничный	70	4	1	24	117
ТТН	Вафли	30	4	9	26	101
	Итого за завтрак	550				554
Обед						
170	Борщ с картофелем с капустой с.м	250	3	3	14	115
424	Рис отварной	200	15	14	14	258
472	Рыба отварная с соусом	100	12	6	54	129
377	Чай с лимоном	200	1	1	11	38
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	71
	Итого за обед	810				728
	Всего за день	1360				1282
День 6 (понедельник)						
Завтрак						
688	Макаронны отварные	230	7	8	48	176
97	Сыр порционный	10	5	6	0	109
496	Какао с молоком	200	2	1	43	126
ТТН	Печенье	30	1	7	1	66
ТТН	Хлеб пшеничный	80	4	1	24	117
	Итого за завтрак	550				594
Обед						
204	Суп крестьянский с крупой	250	3	3	15	126

416	Плов из отварной птицы	200	11	13	54	445
376	Чай с сахаром	200	3	1	15	71
ТТН	Помидор свежий	100	1		10	93
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	71
	Итого за обед	810				923
	Всего за день	1360				1517
День 7 (вторник)						
Завтрак						
219	Сырники из творога	250	7	76	30	219
379	Напиток кофейный	200	1	3	29	89
ТТН	Молоко сгущенное	20	1	7	1	66
ТТН	Вафли	30	1	1	24	106
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	117
	Итого за завтрак	530				597
Обед						
140	Суп с макаронными изделиями	250	9	8	59	238
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	7	4		254
391\465	Котлета отварная с соусом	100	18	4	3	122
868	Компот из смеси сухофруктов	200	1	3	4	40
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	71
	Итого за обед	810				842
	Всего за день	1340				1439
День 8 (среда)						
Завтрак						
173	Каша рисовая	250	4	9	23	171
868	Компот из чернослива	200	5	5	1	95
97	Сыр порционный	10	5	6		72
ТТН	Печенье	30	3	3	23	125
ТТН	Хлеб пшеничный	60	4	1	24	117
	Итого за завтрак	550				580
Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	2	6	2	171
259	Жаркое по домашнему	200	12	6	23	210
54	Икра свекольная	100	3	1	15	93
342	Компот из свежих яблок	200	4	1	24	117

ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	72
	Итого за обед	810				780
	Всего за день	1360				1360
День 9 (четверг)						
Завтрак						
282	Каша пшенная, молочная	250	3	9	23	169
496	Какао с молоком	200	4	1	26	125
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117
ТТН	пряники	30	4	9	25	212
14	Масло сливочное порционное	20	1	8	1	66
	Итого за завтрак	550				689
Обед						
170	Борщ с капустой и картофелем с мясом	250	3	3	14	115
416	Плов из отварной птицы	200	5	7	49	291
377	Чай с лимоном	200	8	12	123	117
ТТН	Огурец свежий	100	22	10	1	144
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	70
	Итого за обед	810				854
	Всего за день	1360				1543
День 10 (пятница)						
Завтрак						
279	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	14	56	255
378	Чай с молоком	200	4	3	29	155
ТТН	Яблоко	100	2	1	16	71
ТТН	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	117
	Итого за завтрак	550				598
Обед						
107	Суп картофельный с крупой	250	2	5	12	140
688	Макароны отварные	200	7	8	48	300
400\465	Тефтели из говядины с рисом с соусом	100	22	10	1	143
360	Кисель из повидла	200	1	3	4	50
ТТН	Хлеб пшеничный	30	4	1	24	117
ТТН	Хлеб ржаной	30	3	1	1	71
	Итого за обед	810				821
	Всего за день	1360				1419

