

Примерное 12-дневное меню
для МОУ «Большекарамасская средняя общеобразовательная школа»
Возраст: 7-11 лет, 12-18 лет

День 1

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Каша гречневая молочная с маслом	150\10	200\10	4.66	4.0	21.0	6,21	5,28	27.9	148.5	198	257
2	Кофейный напиток с сахаром	180	200	4.57	4.14	0.13	5.08	4.6	0.14	133.2	148.0	636
3	Батон нарезной	30	30	2.0	0.8	13.9	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
5	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
	Итого			15.71	13.37	53.23	17.97	15.21	61.64	499.3	563.6	
	обед											
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\25	250\25	5.0	4.7	12.3	6.2	5.9	15.4	117.6	147.0	135
2	Макароны отварные	150	180	5.3	6.2	35.3	6.3	7.4	42.3	220.8	265.0	469
3	Котлеты куриные паровые	100	100	11.6	13.14	13.5	11.6	13.14	13.5	195.0	195.0	460
4	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15.0	0.2	0	15.0	58.0	58.0	628
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				27.92	26.84	112.0	30.12	29.24	122.1	748.4	822	
	Итого			43.63	40.21	165.23	48.09	44.45	183.74	1247.7	1385.6	

День 2

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Каша «Дружба» молочная с маслом	200\ 10	200\ 10	5.8	7.03	26.2	5.8	7.03	26.2	171.8	229.0	177
2	Сок фруктовый	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
3	Яйцо варёное	40	40	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0	63.0	424
4	Батон	50	50	2.9	2.2	20.5	2.9	2.2	20.5	100.0	100.0	3
5	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
6	Мандарин	75	75	0,5		5,5	0,5		5,5	30	30	420
	Итого			14,8	22,03	75,3	15,3	22,03	70,8	527,8	585	
	обед											
1	Суп картофельный с рыбными консервами	200\ 18	250\ 26	6.9	6.7	16.4	8.6	8.4	20.5	149.6	187.0	187
2	Жаркое по- домашнему	230	230	22.7	20.5	27.5	22.7	20.5	27.5	355	355,0	394
3	Огурцы соленые	60	100	0,43	2,55	1,31	0,72	4,25	2,18	29,9	29,9	17
4	Компот из свежих яблок	200	200	0.6	0	31.4	0.6	0	31.4	124.0	124.0	588
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1,0	15,0	2,3	1,0	15,0	64,0	64,0	5
				36,45	32,55	112,51	38,44	35,95	117,48	815,5	853,0	
	Итого			51,32	52,03	186,5	53,74	57,98	188,28	1343,3	1507	

День 3

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Каша пшеничная молочная с маслом	150\10	200\10	4.5	6.2	25.1	6.0	8.2	33.4	178.5	238.0	257
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Хлеб пшеничный	30	30	2.64	1.4	15.68	2.64	1.4	15.68	70.0	70.0	4
4	Сок	200	200	1	0	18	1	0	18	88	88	102
	Итого			12,54	12,1	74,38	13,54	14,6	84,38	507,5	586	
	обед											
1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200\22	250\27	4.7	6.7	14.6	5.82	8.21	18.3	136.2	170.2	110
2	Плов из птицы	200	230	18.7	17.1	41.9	21.5	19.7	48.2	327.6	376.7	449
3	Икра кабачковая	60	100	1	5	5	1,67	8,33	8,33	71	71	121
4	Компот из кураги	200	200	0.44	0	27.8	0.44	0	27.8	126.0	126.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
	Итого			30.3	29.3	122.5	35,25	39,04	138,53	782.5	889.4	
	Итого			42.44	41.4	194.28	48,79	53,64	222,91	1272.8	1458.2	

День 4

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	завтрак											
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком	130\20	180\20	19.85	19.2	41.9	26.46	25.56	55.8	274.1	365.4	297
2	Чай с лимоном	200\7	200\7	0.4	0	10.12	0.4	0	10.12	41.3	41.3	686
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Мандарин	150	150	1		11	1		11	60	60	420
	Итого			23,45	20.1	78,42	30,06	26.46	92,32	450,4	541,7	
	обед											
1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	250	4.66	6.57	14.64	5.82	8.21	18.3	117.6	147.0	208
2	Пюре картофельное	150	180	3.75	6.75	24.5	4.5	8.1	29.4	163.3	196.0	472
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100	100	6.32	5.17	6.74	6.32	5.17	6.74	115.0	115.0	309
4	Напиток из плодов шиповника	200	200	0.68	0	18.9	0.68	0	18.9	94.0	94.0	1014
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				31.81	25.68	94.25	33.72	28.67	102.81	684.9	747.0	
	Итого			55,26	45.78	172,67	63,78	55.13	195,13	1135,3	1288,7	

День 5

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18					
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У	7-11	12-18	
	завтрак											
1	Каша пшенная молочная с маслом	150\10	200\10	4.3	4.0	24.5	5.67	5.28	32.6	168.0	224.0	257
2	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.8	2.4	12.7	3.12	2.7	14.1	136.8	152.0	637
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Яйца вареные	40	40	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0	63.0	424
6	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
	Итого			15.4	20.1	71.2	17.09	21.68	80.7	605.8	677.0	
	обед											
1	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	200	250	0.82	0.83	15.2	5.75	6.75	19.0	126.6	158.2	129
2	Каша гречневая с маслом	150	180	4.5	6.75	22.4	5.4	8.1	26.9	101.7	122.0	464
3	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	100	100	14.7	13.5	15.2	14.7	13.5	15.2	261.0	261.0	423
4	Компот из изюма	200	200	0.4	0	27.4	0.4	0	27.4	106.0	106.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				26.24	23.88	116.1	32.07	31.15	124.4	752.3	804.2	
	Итого			41.64	43.98	187.3	49.16	52.83	205.1	1358,1	1481,2	

День 6

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.6	5.4	15.4	7.0	6.8	19.3	103.2	129.0	161
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75	75	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
5	Мандарин	150	150	1		11	1		11	60	60	420
	Итого			16,68	15,23	57,4	18,58	17,13	63	463,8	508,6	
	обед											
1	Суп с крупой на курином бульоне	200	250	1.74	2.27	11.43	2,18	2,84	14,29	73.2	91,50	153
2	Макароны отварные	150	180	5.3	6.2	35.3	6.3	7.4	42.3	220.8	265.0	469
3	Гуляш	100	100	17.0	14.7	4.0	17.0	14.7	4.0	155.0	155.0	401
4	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15.0	0.2	0	15.0	58.0	58.0	628
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				30,06	25,97	101,63	31,5	27,74	111,49	664,00	726,5	
	Итого			46,74	41,2	159,03	50,08	44,87	174,49	1127,5	1235,1	

День 7

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак												
1	Каша манная молочная с маслом	150\10	200\10	3.4	3.05	23.0	4.52	4.07	30.6	147.0	196.0	257
2	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.8	2.4	12.7	3.12	2.7	14.1	136.8	152.0	637
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
5	Яблоко	150	150	1		15	1		15	60	60	420
	Итого			12,9	10.8	66,1	14,32	12.1	75,1	473,4	537,6	
обед												
1	Суп - лапша домашняя на курином бульоне	200	250	8.4	8.0	16.4	10.5	10.0	20.5	95.6	119.5	148
2	Каша гречневая с маслом	150	180	4.5	6.75	22.4	5.4	8.1	26.8	101.7	122.0	464
3	Котлеты куриные паровые	100	100	11.6	13.14	13.5	11.6	13.14	13.5	195.0	195.0	460
4	Капуста квашеная	60	100	1	0	7	1,67	0	11,67	56	56	81
5	Компот из кураги	200	200	0.44	0	27.8	0.44	0	27.8	126.0	126.0	867
6	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
7	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				31.36	30.69	121.7	35,43	34.04	136,17	722.0	766.2	
	Итого			44,26	41.49	187,8	49,75	46.14	211,27	1195,4	1303,8	

День 8

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	200\10	200\10	5.39	6.38	27.13	5.39	6.38	27.13	172.5	230.0	257
2	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
3	Батон	40	40	2.9	1.2	20.5	2.9	1.2	20.5	100.0	100.0	3
4	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Яйцо вареное	40	40	5.1	4.6	0.3	5.1	4.6	0.3	63.0	63.0	424
6	Мандарин	75	75	0,5		5,5	0,5		5,5	30	30	420
	Итого			14,89	20,38	71,73	14,89	20,38	71,73	528,5	586	
	обед											
1	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	250	5.7	4.8	17.8	7.15	5.95	22.3	185.6	232.0	138
2	Рис отварной	150	180	3.8	6.2	38.6	4.56	7.44	46.32	190.0	228.0	465
3	Птица отварная	100	100	18.1	18.62	0.36	18.1	18.62	0.36	185.0	185.0	432
4	Икра кабачковая	60	100	1	5	5	1,67	8,33	8,33	71	71	121
5	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15.0	0.2	0	15.0	58.0	58.0	628
6	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
7	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				34,62	37,42	112,66	37,5	43,14	128,21	846,6	931	
	Итого			49,51	57,8	184,39	52,39	63,52	199,94	1375,1	1517	

День 9

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
завтрак												
1	Каша рисовая молочная с маслом	150\ 10	200\ 10	2.3	3.05	21.8	3.09	4.07	29.1	145.5	194.0	257
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Хлеб пшеничный	30	30	2.64	1.4	15.68	2.64	1.4	15.68	70.0	70.0	4
4	Груша	150	150	1		19	1		19	92	92	420
	Итого			10,34	8.95	72,08	11,63	10.47	81,08	478,5	556	
обед												
1	Щи со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	200	250	5.0	4.7	12.3	6.2	5.9	15.4	117.6	147.0	120
2	Каша пшеничная с маслом	150\ 10	200\ 10	4.3	4.0	24.5	5.67	5.28	32.6	168.0	224.0	257
3	Рыба тушеная в томате с овощами	100	100	6.32	5.17	6.74	6.32	5.17	6.74	115.0	115.0	309
4	Напиток из плодов шиповника	200	200	0.68	0	18.9	0.68	0	18.9	94.0	94.0	1014
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
	Итого			29.2	16.9	115.6	31.3	18.2	125.4	727.9	790.0	
	Итого			48,88	25.85	187,68	42,93	28.67	206,48	1206,4	1346	

День 10

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Запеканка творожная со сгущ. молоком	130\20	180\20	19.85	19.2	41.9	26.46	25.56	55.8	274.1	365.4	297
2	Чай с сахаром	200	200	0.2	0	15.0	0.2	0	15.0	58.0	58.0	628
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Яблоко	150	150	1		15	1		15	60	60	420
	Итого			23,45	20.1	82,42	30,06	26.46	96,32	450,4	541,7	
	обед											
1	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	250	4.66	6.57	14.64	5.82	8.21	18.3	117.6	147.0	208
2	Макаронны отварные	150	180	5.3	6.2	35.3	6.3	7.4	42.3	220.8	265.0	469
3	Гуляш	100	100	13.6	11.8	3.2	17.0	14.7	4.0	105.6	132.0	401
4	Компот из изюма	200	200	0.4	0	27.4	0.4	0	27.4	106.0	106.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				33.18	30.27	117.24	35.34	33.11	127.9	733.4	807.0	
	Итого			56,63	50.37	199,66	65,4	59.57	224,22	1183,8	1348,7	

День 11

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Каша гречневая молочная с маслом	150\10	200\10	4.66	4.0	21.0	6,21	5,28	27.9	148.5	198	257
2	Кофейный напиток с сахаром	180	200	4.57	4.14	0.13	5.08	4.6	0.14	133.2	148.0	636
3	Батон нарезной	30	30	2.0	0.8	13.9	2.2	0.9	15.4	75.0	75.0	3
4	Сыр порционный	15	15	3.48	4.43	0	3.48	4.43	0	54.6	54.6	7
	Сок	200	200	1.0	0	18.2	1.0	0	18.2	88.0	88.0	102
	Итого			15.71	13.37	53.23	17.97	15.21	61.64	499.3	563.6	
	обед											
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\ 25	250\ 25	5.0	4.7	12.3	6.2	5.9	15.4	117.6	147.0	135
2	Пюре картофельное	150	180	3.75	6.75	24.5	4.5	8.1	29.4	163.3	196.0	472
3	Шницель мясной	100	100	8.9	7.1	8.1	8.9	7.1	8.1	133.8	133.8	511
4	Компот из кураги	200	200	0.44	0	27.8	0.44	0	27.8	126.0	126.0	867
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				23.91	21.4	108.6	25.86	23.9	116.6	697.7	759.8	
	Итого			39.62	34.77	161.83	43.83	39.11	178.24	1197.0	1323.4	

День 12

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность\Ккал		Номер рецептуры
				7-11			12-18			7-11	12-18	
		7-11	12-18	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
	завтрак											
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.6	5.4	15.4	7.0	6.8	19.3	103.2	129.0	161
2	Какао с молоком	180	200	4.4	4.5	15.6	4.9	5.0	17.3	171.0	190.0	642
3	Батон	30	30	2.2	0.9	15.4	2.2	0.9	15.4	75	75	3
4	Масло порционное	10	10	0	8.2	0.1	0	8.2	0.1	75.0	75.0	6
5	Фрукт\апельсин	125	125	1		10	1		10	54	54	420
	Итого			13,2	19,0	56,5	15,1	20,9	62,1	478,2	523	
	обед											
1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	250	4.7	6.7	14.6	5.82	8.21	18.3	136.2	170.2	110
2	Плов из птицы	200	230	18.7	17.1	41.9	21.5	19.7	48.2	327.6	376.7	449
3	Икра кабачковая	60	100	0.6	2.7	2.3	1,67	8,33	8,33	35.7	59.5	121
4	Компот из свежих яблок	200	200	0.6	0	31.4	0.6	0	31.4	124.0	124.0	588
5	Хлеб пшеничный	40	40	3.52	1.8	20.9	3.52	1.8	20.9	93.0	93.0	4
6	Хлеб ржаной	30	30	2.3	1.0	15.0	2.3	1.0	15.0	64.0	64.0	5
				30,46	29,3	126,1	35,41	39,04	142,13	780,5	887,4	
	Итого			43,66	48,3	182,6	50,51	59,94	204,23	1258,7	1410,4	

