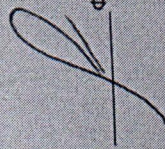


Утверждаю:

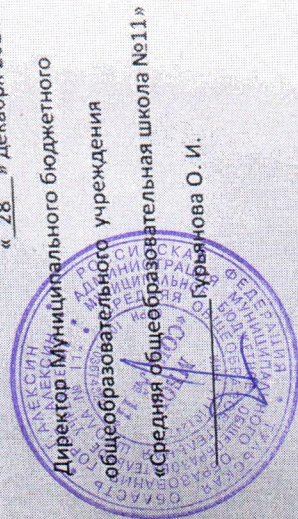
ИП Федорова С.А.



Федорова С. А.

Согласовано:

« 28 » декабря 2024г.



Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся 12-18 лет
в СОШ №11 г.Алексин, Тульская обл.

Согласованно:
« 28 » декабря 2024г.



Утверждаю:

ИП Федорова С.А.

Федорова С. А.

Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся 7-11 лет
в СОШ №11 г.Алексин, Тульская обл.

МЕНЮ

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						1 день
	Каша вязкая молочная овсяная	г	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком*	г	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед						
	Икра кабачковая	г	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Суп вермишелевый на кур/б	г	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Рагу из мяса птицы	г	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Компот из плодов сухих	г	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		23,840	9,140	53,060	523,000	
Полдник							
Сок	г	1,40	0,40	20,80	90,000	501	
Кондитерское изделие	г	2,200	2,900	22,200	139,500	582	
Итого за полдник:		3,60	3,30	43,00	229,500		
Итого за день:		1 510,000	32,340	157,460	1 246,300		

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога с джемом	г	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	0,800	0,200	7,500	38,000	82
Итого завтрак:		490,00	12,430	62,780	473,800		

Обед		г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26	
Щи из свежей капусты со сметаной	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144	
Птица тушенная с овощами	г	90	16,600	8,000	9,300	176,000	359/408	
Рис отварной	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202	
Компот из плодов свежих (яблоко)	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494	
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:	г	760,00	39,38	26,01	113,46	841,700		
Полдник								
Кисель	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469	
Кондитерское изделие	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577	
Итого за полдник:	г	230,00	8,29	7,70	27,22	210,800		
Итого за день:		1 480,000	74,270	46,140	203,460	1 526,300		

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	г	510,000	8,060	14,580	62,810	475,010	
	Обед							
	Огурцы консервированные	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Суп гороховый на кур/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
Голубцы с соусом	г	240	15	13	5,000	202	326	
Компот из ягод замор.	г	200	1	0,2	20,2	86	501	
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:	г	760,000	31,88	24,740	56,520	545,000		
Полдник								
Кефир	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517	
Кондитерское изделие	г	30	6	2,83	37	196,7	541	
Итого за полдник:	г	230,000	16,00	9,230	54,000	370,700		

Итого завтрак:	г	500,000	12,150	9,680	55,880	470,400
Обед						
Винегрет	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000
Борщ с капустой и картофелем и сметаной	г	200	6,83	8	10,65	120
Печень по-строгановски	г	90	10,400	6,500	10,700	180,000
Каша гречневая	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000
Компот из плодов свежих (яблоко)	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	1,980	0,360	10,200	54,300
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400
Итого обед:		760,000	26,510	25,450	74,380	705,700
Полдник						
Кисель	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000
Кондитерское изделие	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400
Итого за полдник:	г	230,000	8,350	8,540	29,100	226,400
Итого за день:	г	1 490,000	47,010	43,670	159,360	1 402,500

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
7 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		525,000	13,200	13,780	58,280	471,100	
	Обед							
	Огурцы консервированные	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
Котлета домашняя	г	90	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м	
Пюре картофельное	г	150	4,05	6	8,7	161	377	
Компот из плодов сухих	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494	
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	1,980	0,360	10,200	54,300	110	

Итого за день:	1 500,000	55,940	48,550	173,330	1 390,710
----------------	-----------	--------	--------	---------	-----------

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день	Завтрак						
	Огурец свежий	г	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	г	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	18,8	23,440	42,92	470,100	
	Обед						
	Салат из квашенной капусты	г	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	г	9	8	10,000	110	119
	Биточки рыбные	г	14,76	10	30	352,5	406
	Пюре картофельное	г	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Компот из смеси сухофруктов	г	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	32,890	28,640	93,280	867,000	
	Полдник						
Сок	г	200	0,20	24,00	100,000	501	
Кондитерское изделие	г	30	1,770	1,410	109,800	581	
Итого за полдник:	г	230,000	1,970	46,500	209,800		
Итого за день:		1 520,000	53,660	182,700	1 546,900		

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день	Завтрак						
	Макаронны отварные с сыром	г	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	0,400	0,400	9,800	44,000	82

Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	760,000	31,730	32,520	55,280	710,700	
Полдник							
Кисель	г	200	0,60	0,00	33,00	136,000	501
Кондитерское печенье	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
Итого за полдник:	г	230,000	3,810	0,360	54,300	237,400	
Итого за день:		1 515,000	48,740	46,660	167,860	1 419,200	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал*	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день	Завтрак						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	500,000	14,330	63,080	491,400	
	Обед						
	Икра кабачковая	г	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха Ростовская	г	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Тефтели мясные	г	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Макароны отварные	г	2,80	6,14	21,00	127,500	177
	Компот из плодов свежих (яблоко)	г	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	1,980	0,360	10,200	54,300
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	760,000	31,780	29,280	81,480	714,200	
Полдник							
Сок	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Кондитерское изделие	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	230,000	7,570	6,710	31,600	216,800	
Итого за день:		1 490,000	66,740	50,320	176,160	1 422,400	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день	Завтрак						
	Кукуруза консервированная	г	1,7	2,1	21	40	157

Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
Итого завтрак:		530,000	20,300	25,780	55,780	470,400	
Обед							
Салат витаминный	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Рассольник Ленинградский со сметаной на кур/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
Рагу из мяса птицы (куры)	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
Компот из плодов сухих	г	200	0,60	0,40	32,60	140,000	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		760,000	24,870	22,160	70,010	706,600	
Полдник							
Кисель	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
Кондитерское печенье	г	30	7,830	8,000	56,500	330,000	563
Итого за полдник:		230,000	13,630	13,000	64,500	431,000	
Итого за день:		1 520,000	58,800	60,940	190,290	1 608,000	

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
10 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	82
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	
	Итого завтрак:	г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
	Обед							
	Икра кабачковая	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп вермишелевый	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
Плов куриный	г	240	15,000	5,000	14,000	173,000	357	
Компот из плодов свежих (яблоко)	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495	
Хлеб ржано-пшеничный	г	40	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.	
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.	
Итого обед:	г	760,000	29,000	14,800	71,300	551,100		

Полдник		200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
Йогурт	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
Кондитерское изделие	г	230,000	3,000	3,100	48,200	245,500	
Итого за полдник:	г	1560,000	58,950	38,130	181,330	1 344,700	
Итого за день:							

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
11 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г 180	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Чай с лимоном	г 200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г 10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г 30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан	г 100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:		6,460	12,080	71,010	470,010	
	Обед						
	Салат из квашенной капусты	г 60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Суп гороховый	г 200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
	Котлета рыбная	г 90	9,000	5,000	4,430	177,360	299
Картофель отварной, резаный	г 150	3,100	5,300	19,800	180,000	426	
Компот из плодов сухих	г 200	0,20	0,00	24,00	100,000	501	
Хлеб ржано-пшеничный	г 40	1,980	0,360	10,200	54,300	110	
Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111	
Итого обед:		23,680	16,400	72,890	706,660		
Полдник							
Сок	г 200	0,600	0,000	9,700	40,000	494	
Кондитерское изделие	г 30	1,770	1,410	22,500	109,800	581	
Итого за полдник:	г	230,000	2,370	1,410	32,200	149,800	
Итого за день:		1 510,000	32,510	29,890	176,100	1 326,470	