

Проект примерного десятидневного меню горячего питания для обучающихся 5-11 классов

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник								
Школа	МБОУ СОШ			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№ 201	Каша вязкая с морковью (пшеничная) со слив/маслом	210	315,5	8,05	13,5	38,8
	хлеб	ТК№ 1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№ 1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			Итого за прием пищи:	580	571,6	11,48	22,6	77

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТТК№13	Салат из свежих помидоров	100	71	0,9	5	4,8
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	250	111	2	5,4	12,8
	2 блюдо	ТК№118	Каша из риса с мясом и овощами	280	564,6	16,24	34,62	35,56
	3 блюдо	ТК№326	Кисель из ягод	200	81	0,2	0,1	19,5
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
			Итого за прием пищи:	860	909,60	21,97	45,42	88,76

вторник

Школа	МБОУ СОШ			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	хол блюдо	ТК№14	Салат из свежих огурцов	100	58	0,8	4,5	3
	гор.блюдо	ТК№108	Тефтели 1 вариант	100	211,1	8,88	13,88	11,88
	гарнир	ТК№183	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гор.напиток	ТК№306	Какао с молоком	200	95	3,3	3,1	13,6
			Итого за прием пищи:	615	758,1	26,21	28,58	90,88

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТТК 25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	116	1,7	8	8,3
	1 блюдо	ТК№56	Рассольник Ленинградский	250	123	2,4	5	15,7
	2 блюдо	ТК№93	Рыба припущенная в молоке	100	195,7	18,4	12,2	2,8
	гарнир	ТК№144	Картофель отварной с маслом	205	189	4	4,9	30,1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№308	Компот из апельсинов	200	74	0,5	0,1	17,4
			Итого за прием пищи:	885	779,7	29,63	30,5	90,4

среда

Школа	МБОУ СОШ			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№236	Омлет, с морковью запеченный	210	313	14,9	25,3	6,2
	закуска	ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№306	Какао с молоком	200	95	3,3	3,1	13,6
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			Итого за прием пищи:	595	670,1	25,1	41,4	47,1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол. Блюдо	ТК№38	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	107	2,9	6,3	8,8
	1 блюдо	ТК№58	Борщ с капустой и картофелем	250	111	2	5,4	12,8
	2 блюдо	ТК№103	Котлеты студенческие	100	256	14,1	16,4	11,7
	гарнир	ТК№188	Каша ячневая рассыпчатая	185	224	5,8	4,8	36,3
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№320	Напиток яблочный	200	94	0,1	0,1	24
			Итого за прием пищи:	865,00	874,00	27,53	33,30	109,70

четверг

Школа	МБОУ СОШ			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	хол.блюдо	ТК№30	Салат из свеклы с яблоками и огурцом	100	82	1,2	5,1	7
	гор.блюдо	ТК№79	Рыба припущенная	100	82,22	17,6	1	0,55
	гарнир	ТК№187	Каша рисовая рассыпчатая	185	248	4,4	4,7	45
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с сахаром и лимоном	200	38	0,2	0	9,3
			Итого за прием пищи:	615	532,22	26,03	11,1	77,95

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			Вариант 1					
	хол. Блюдо	ТК№2.1	Салат из белокачанной капусты с изюмом	100	157	1,2	7,4	21,4
	1 блюдо	ТК№64	Суп картофельный с клецками	250	102	2,6	2,7	15,8
	2 блюдо	ТК№87	Тефтели рыбные	100	157	8,7	8,4	11,2
	гарнир	ТК№158	Рагу из овощей	185	224	3,8	13,2	20,5
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№315	Напиток морковно-апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
			Итого за прием пищи:	865,00	823,00	19,83	32,10	109,00

пятница

Школа	МБОУ СОШ			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			Вариант 1					
завтрак	гор.блюдо	ТК№239	Запеканка творожная (со сметаной)	200	558	34	23,88	50,82
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное крестьянское	10	112,2	0,1	12,4	0,1
	гор.напиток	ТК№301	Чай с молоком и сахаром	200	62	1,6	1,5	11,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
			Итого за прием пищи:	570	875,3	38,83	38,58	91,02

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			Вариант 1					
2 смена	хол.блюдо	ТК№2.2	Салат из свежих помидоров с перцем	100	101	1	8,9	3,3
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	250	115	2,5	4,5	15
	2 блюдо	ТК№96	Гуляш из говядины	100	197	13,8	14,3	3,1

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

понедельник

Школа	МБОУ СОШ			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№191	Каша рисовая с молоком	260	319	7,2	9,9	48,9
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гастрономия	ТК№1.3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гастрономия	ТК№1.4	Сыр (порциями)	30	105	7,9	8	0
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
				Итого за прием пищи:	660	680,10	18,53	27,00

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№30	Салат из яблок с огурцами	100	82	1,2	5,1	7
	1 блюдо	ТК№58	Борщ	250	111	2	5,4	12,8
	2 блюдо	ТТК№7	Овощи тушеные с мясом	280	476,5	25	30	25
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№309	Компот из плодов	200	127	1,2	0,1	29,5
				Итого за прием пищи:	860,00	878,50	32,03	40,90

вторник

Школа	МБОУ СОШ			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№138	Плов из курицы	280	583,8	25,48	32,48	45,08
	хлеб	ТК№5	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1
	фрукт		Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
				Итого за прием пищи:	665	881,90	32,58	45,38

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
			Вариант 1					
обед	хол.блюдо	ТК№19	Салат из моркови с яблоком	100	76	0,9	3,7	9
	1 блюдо	ТК№70	Свекольник	250	115	2,5	4,5	15
	2 блюдо	ТК№107	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	100	136,6	8,88	8	7
	гарнир	ТК№146	Картофельное пюре	200	187	4,1	6,3	26,7

	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
--	------	--------	----------------------------------	----	----	------	-----	------

среда

Школа	МБОУ СОШ			12-18лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№231	Лапшевник с творогом	200	348,1	16,6	13,29	38,59
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
	фрукт		Яблоко	130	61,1	0,5	0,4	12,7
			Итого за прием пищи:	560	529,20	19,93	13,99	76,69

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№6	Салат из белокачанной капусты	100	94	2,1	4,5	10,3
	1 блюдо	ТК№69	Суп из овощей	250	86	1,9	3,5	10,7
	2 блюдо	ТК№136	Котлеты рубленые из птицы	100	317,7	15	21,44	15,44
	гарнир	ТК№156	Овощи припущенные	200	135	2,8	5,3	17
	хлеб	ТК№308	Компот из апельсинов	200	74	0,5	0,1	17,4
	3 блюдо	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
			Итого за прием пищи:	880	788,7	24,93	35,14	86,94

четверг

Школа	МБОУ СОШ			12-18 лет				
Прием	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	хол.блюдо	ТК№14	Салат из свежих огурцов	100	35	0,5	2,7	1,8
	гарнир	ТК№227	Макароны отварные	185	233	6,5	4,4	40
	2 блюдо	ТК№103	Котлета Студенческая	100	256	5,8	4,8	36,3
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3

			Итого за прием пищи:	585	562	13	11,9	87,4
--	--	--	-----------------------------	------------	------------	-----------	-------------	-------------

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№13	Салат из свежих помидоров	100	71	0,9	5	4,8
	1 блюдо	ТК№73	Уха с крупой	250	128,26	11,08	16,9	14,89
	гарнир	ТК№147	Картофель тушеный	200	256	5,5	4,7	38
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	3 блюдо	ТК№319	Напиток из плодов	200	127	0,7	0,3	29
			Итого за прием пищи:	780	664,26	20,81	27,2	102,79

пятница

Школа	МБОУ СОШ			12-18 лет				
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюдо	ТК№62	Суп картофельный с крупой	250	190	35	14	10,7
	гастрономия	ТК№2	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6,4	12,5	14,6
	гор.напиток	ТК№302	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3

	фрукт	Яблоко	130	61,1	0,5	0,4	12,7
		Итого за прием пищи:	635	490,1	42,1	26,9	47,3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
обед	хол.блюдо	ТК№38	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	107	2,9	6,3	8,8
	1 блюдо	ТК№62	Суп картофельный с домашней лапшой	250	109	2,8	2,3	17,8
	гарнир	ТК№184	Каша перловая рассыпчатая	185	229	5,5	4,7	38
	2 блюдо	ТК№96	Гуляш из говядины	100	197	13,8	14,3	3,1
	хлеб	ТК№1.5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	гор.напиток	ТК№300	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1
			Итого за прием пищи:	865,00	760,00	27,83	27,90	92,90