



Согласовано
Директор МКОУ
«Новопетропавловская СОШ»
 Жиделева И.Л.



Утверждаю
Председатель Совета
Далматовского Райпо
 Брюханов В.М.



***Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся 5-11 классов
осенне-зимний период
МКОУ «Новопетропавловская средняя
общеобразовательная школа»***

Возрастная категория: 12-17 лет

День :1 понедельник сезон: осенне -зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 1</i>							
Завтрак :	Каша гречневая рассыпчатая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Гуляш из курицы	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943
Итого за завтрак :		605					
Итого:			38,36	28,97	111,34	722,66	
Обед	Тефтели	60/60	8,87	9,83	11,71	171	286
	Рис гарнир	200/10	3,09	4,07	36,98	197	679
	Хлеб ржаной	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14	28	943
Итого на обед		625					
Итого:			20,66	17,50	97,49	615,2	
Полдник	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11,1
	Масло слив.	20	0,00	16,4	1,20	150	41
	Чай	200/15	0,20	0,00	14	28	943
Итого на полдник		285					
Итого			5,60	18,70	36,90	315	
Итого всего:			64,62	65,17	245,73	1652,86	

Возрастная категория: 12-17 лет

День2: вторник Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 2</i>							
Завтрак :	Рис отварной	200/10	3,09	4,07	36,98	197	679
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	13,87	7,85	6,53	150	486
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за завтрак :	600					
	Итого:		25,66	15,52	92,31	594,20	
Обед	Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Каша гречневая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11,1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Итого на обед	605					
	Итого:		38,36	28,97	111,34	722,66	
Полдник	Макароны	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11,1
	Итого на полдник	475					
	Итого:		12,96	8,32	70,96	389,6	
	Итого всего:		76,98	52,81	274,61	1706,46	

Возрастная категория: 12-17 лет
 День: 3 среда Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							
Завтрак:	Макаронные изделия отварные	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	Гуляш из курицы	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11,1
	Итого за завтрак :	590					
	Итого:		36,94	27,51	113,84	733,52	
Обед	Плов	250	20,30	19,00	37,19	377	304
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	40	4,3	1,8	17,4	109,6	11,1
	Итого за обед	505					
	Итого		24,80	20,80	68,59	514,6	
Полдник	Каша гречневая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11,1
	Итого за полдник	475					
	Итого:		15,54	9,78	83,48	472,26	
	Итого всего:		77,28	58,09	265,91	1720,38	

Возрастная категория: 12-17 лет
 День: 4 четверг Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
Завтрак :	Картофельное пюре	200/10	4,08	6,4	37,26	183	694
	Тефтели мясные с соусом и рисом	60/60	8,87	9,83	11,71	171,0	287
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за завтрак :	727					
	Итого:		21,49	19,83	108,53	667,4	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	19,4	12,80	17,14	204,75	208
	Сдоба	70	5,6	5,8	38,4	210,7	
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Итого за завтрак:	575					
	Итого:		29,50	20,4	86,94	553,05	
Полдник	Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,6	42
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Итого за полдник:	280					
	Итого:		9,08	6,73	35,7	219,6	
	Итого всего:		60,07	46,96	231,17	1440,05	

Возрастная категория: 12-17 лет

День : 5 пятница Сезон:осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак :	Горох гарнир	200/10	23,2	5,43	50,8	314	270
	Котлета с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38	608
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за завтрак :	632					
	Итого:		39,68	22,25	107,45	675,58	436
Обед	Домашнее жаркое	250	27,53	27,47	31,95	302,8	
	Салат из свежих помидор	60	0,68	3,71	2,83	47,46	14
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Итого за обед:	605					
	Итого:		36,91	34,78	83,58	597,46	
Полдник	Кондит.изделие	40	1,74	12	24,4	212	9.1
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Итого за полдник:	255					
	Итого:		1,94	12	38,4	240	
	Итого всего:		78,53	69,03	229,43	1513,04	

Возрастная категория: 12-17 лет

День: 6 понедельник Сезон: осеннее-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак:	Макароны отварные	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	Гуляш из курицы	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за завтрак :	597					
	Итого:		36,94	27,51	113,84	733,52	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Хлеб ржаной	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Итого за обед:	545	14,19	8,88	65,13	381,95	
	Итого:						
Полдник	Каша манная	200/7	4,52	4,07	35,46	197	168
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1
	Итого за полдник:	285					
	Итого:		10,12	6,37	71,16	362	
	Итого всего:		61,25	42,76	250,13	1477,47	

Возрастная категория: 12-17 лет

День: 7 вторник Сезон: осеннезимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 7</i>							
Завтрак :	Плов	250	20,30	19	37,19	377	304
	Компот из сухофруктов	200	1,24	0,08	24,12	83,62	8.4.
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за завтрак :	650					
	Итого:		30,04	22,68	96,11	679,82	
Обед	Каша ячневая	200/10	6,38	5,68	41,1	249,36	679
	Котлета из курицы	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38	608
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Итого за обед	615					
	Итого:		22,86	22,5	97,75	610,94	
Полдник	Масло слив.	20	0,00	16,4	1,2	150	41
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Итого за полдник	285					
	Итого:		34,7	12,37	88,28	560,14	
	Итого всего:		87,6	57,55	282,14	1850,9	

Возрастная категория: 12-17 лет

День :8 среда Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 8</i>							
Завтрак :	Бобовые отварные	200,10	23,2	5,43	50,8	314	270
	Тефтели с соусом	60/60	8,87	9,83	11,71	171	286
	Кофейный напиток	200/20	1,4	2,0	22,4	173	636
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
Итого за завтрак :		630					
Итого:			41,97	20,86	119,71	877,2	
Обед	Щи из свежей капусты	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	187
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Итого за обед:		555				
Итого:			10,51	8,51	174,05	449,7	
Полдник	Сыр	20	4,64	5,90	0,00	72,8	42
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Итого за полдник:		477				
Итого:			10,24	8,2	35,7	237,8	
Итого всего:			62,72	37,57	329,46	1564,7	

Возрастная категория: 12-17 лет
 День: 9 четверг Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 9</i>							
Завтрак:	Греча гарнир	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	4.3.
	Котлета с соусом	50/50	7,78	13,22	7,85	114,38	608
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,30	63	424
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за завтрак :	645					
	Итого:		31,52	28,9	104,73	698,78	
Обед	Суп картофельный с макар.изд.	200	17,2	10,54	13,71	197,4	208
	Чай	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Сдоба	70	5,6	5,8	38,4	210,7	
	Итого за обед:	565					
	Итого:		31,5	51,44	100,91	655,3	
Полдник	Кондит.изделие	50	2,17	15	30,5	265	9.1
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Итого за полдник:	265					
	Итого:		2,37	15	44,5	293	
	Итого всего:		65,39	95,34	250,14	1647,08	

Возрастная категория: 7-11 лет
 День:10 пятница Сезон:осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 2</i>							
<i>День 10</i>							
Завтрак :	Жаркое по - домашнему	250	27,53	27,47	31,95	302,8	436
	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	14	28	943
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за завтрак :	470					
	Итого:		36,23	31,07	80,75	550	
Обед	Омлет с картофелем	250	18,99	28,32	22,80	345,9	284
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Хлеб ржаной	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Итого за обед:	545					
	Итого:		27,69	31,92	75,2	593,1	
Полдник	Сыр	20	4,64	5,9	0,00	72,8	42
	Чай с сахаром	100/15	0,20	0,00	14	28	943
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11.1
	Итого за полдник:	285					
	Итого:		10,24	8,2	35,7	237,8	
	Итого всего:		74,16	76,35	191,65	1380,9	