

Утверждаю:

ИП Четин А.Н.

А.Н.Четин



Согласовано:

Директор MAOY  
«Ленинская СОШ»  
с.Ленинск

Н.В.Останина



Примерное десятидневное меню  
рационов питания учащихся школ  
для детей с 12 и старше

Весенне-летний период

## Десятидневное меню для детей с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Первый день</b>													
	<i>Обед</i>													
17	Салат из св.огурцов	100	3,04	11,38	10,76	157,00	0,1	15,2	0,06	4,63	22,9	65,2	19,26	0,96
144	Суп картофельный с бобовыми	250	1,90	6,66	10,81	111,11	0,03	8,75	0,21	2,36	47,02	46,21	19,77	0,87
412	Котлета из мяса птицы с оусом	70/50	12,26	10,02	7,20	252,50	0,06	1,86	0,03	0,02	165,32	156,64	38,21	1,17
256	Каша пшеничная	150	4,62	8,35	22,39	253,31	0,23	9,9	0,31	1,8	323,93	395,3	90,85	4,77
494	Чай с лимоном	200	0,75	0,00	20,50	83,00	0,01	11	0	0	7	7	4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	7,88	0,80	53,20	258,80	0,12	0	0	0	23	84,64	38,32	1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,32</b>	<b>37,48</b>	<b>136,98</b>	<b>1175,22</b>	<b>0,93</b>	<b>46,71</b>	<b>0,61</b>	<b>8,81</b>	<b>598,74</b>	<b>799,19</b>	<b>223,86</b>	<b>10,60</b>
	<b>Второй день</b>													
	<i>Обед</i>													
	Кукуруза конс	20	0,72	8,06	2,48	103,46	0,03	12,1	0,06	4,63	32,48	36,02	13,34	0,61
128	Борщ из свежей капусты с картофелем	250/10	4,30	6,70	27,55	143,94	0,17	14,73	0,12	0,47	163,56	12,91	34,94	1,34
390	Тефтели из говядины с рисом	70/50	17,23	12,34	12,09	298,00	0,46	1,43	0,06	7,14	183,69	251,03	99,07	7,69
291	Макароны отварные	150	5,84	7,27	27,96	192,55	0,05	14,4	0,13	1,58	360,98	120,78	33,3	3,87
494	Чай с лимоном	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,07	0	0,05	0,7	11,51	40,9	6,9	0,56
	Хлеб пшеничный	50	7,88	0,80	53,20	258,80	0,12	0	0	0	23	84,64	38,32	1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,20</b>	<b>35,44</b>	<b>164,42</b>	<b>1172,44</b>	<b>1,28</b>	<b>42,66</b>	<b>0,42</b>	<b>14,52</b>	<b>784,79</b>	<b>590,48</b>	<b>239,32</b>	<b>16,30</b>
	<b>Третий день</b>													
	<i>Обед</i>													
52	Салат из свеклы с изюмом	100	1,32	10,08	5,68	126,08	0,03	2,72	0,6	4,58	68,42	40,31	23,48	0,98
134	Рассольник "Ленинградский"	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,09	14,91	0,24	0,23	7,79	60,28	22,63	0,81
395	Сардельки отварные	70/50	13,61	8,96	2,24	256,74	0,23	7,17	0,9	1,64	79,63	31,44	51,3	2,54
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,62	3,35	25,39	253,31	0,23	9,9	0,31	1,8	270,93	395,3	90,85	4,77
503	Кисель из концентрата	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,1
	Хлеб пшеничный	50	7,88	0,80	53,20	258,80	0,12	0	0	0	23	84,64	38,32	1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,91</b>	<b>29,80</b>	<b>129,69</b>	<b>1105,45</b>	<b>1,14</b>	<b>35,64</b>	<b>2,11</b>	<b>8,73</b>	<b>471,85</b>	<b>754,80</b>	<b>253,71</b>	<b>12,43</b>

<b>Четвертый день</b>														
<i>Обед</i>														
76	Винегрет овощной	100	1,00	4,16	4,60	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
161	Суп овощной	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,8
412	Биточки из мяса птицы с оусом	70/50	32,26	25,76	5,70	122,76	0,13	5,13	0,04	0,19	190,32	83,86	26,5	0,96
291	Рис отварной	150	5,84	7,27	27,96	192,55	0,05	14,4	0,13	1,58	360,98	121,63	33,3	3,87
495	Чай с молоком	200	0,27	0,00	30,82	124,17	0,05	0	0,03	0,42	8,78	109	14,94	1,63
	Хлеб пшеничный	50	7,88	0,80	53,20	258,80	0,12	0	0	0	23	84,64	38,32	1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>51,46</b>	<b>42,15</b>	<b>148,01</b>	<b>970,49</b>	<b>0,89</b>	<b>50,69</b>	<b>0,56</b>	<b>7,44</b>	<b>623,82</b>	<b>526,31</b>	<b>167,23</b>	<b>10,31</b>
<b>Пятый день</b>														
<i>Обед</i>														
2	Салат витаминный	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
143	Суп из овощей	250	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62
343	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	40,05	31,15	59,23	711,51	0,1	8,6	0,07	0,86	113,68	74,06	21,97	1,13
429	Пюре картофельное	150	5,84	7,27	27,96	192,55	0,05	14,4	0,13	1,58	360,98	121,63	33,3	3,87
508	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	124,00	0,05	0	0,03	0,42	8,78	109	14,94	1,63
	Хлеб пшеничный	50	7,88	0,80	53,20	258,80	0,12	0	0	0	23	84,64	38,32	1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>59,13</b>	<b>54,69</b>	<b>197,23</b>	<b>1561,88</b>	<b>0,80</b>	<b>42,77</b>	<b>0,62</b>	<b>7,58</b>	<b>572,79</b>	<b>516,34</b>	<b>157,27</b>	<b>10,23</b>
<b>Шестой день</b>														
<i>Обед</i>														
17	Салат из св.огурцов	100	2,14	10,12	6,26	123,76	0,02	5,46	0,01	2,69	12,56	23,05	7,64	0,33
144	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	250	2,09	11,33	6,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
381	Биточки из говядины с соусом	70/50	19,61	8,96	2,24	256,74	0,23	7,17	0,9	1,64	79,63	31,44	51,3	2,54
291	Макаронные изделия отварные	150	11,23	7,52	25,30	316,57	0,05	0	0,18	0,43	109,63	38,24	8,64	1,8
508	Компот из сухофруктов	200	0,27	0,00	30,82	124,17	0,05	0	0,03	0,42	8,78	109	14,94	1,63
	Хлеб пшеничный	100	7,88	0,80	53,20	258,80	0,12	0	0	0	23	84,64	38,32	1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>45,09</b>	<b>39,00</b>	<b>136,58</b>	<b>1247,37</b>	<b>0,92</b>	<b>30,67</b>	<b>1,36</b>	<b>5,40</b>	<b>287,40</b>	<b>384,20</b>	<b>155,87</b>	<b>9,30</b>

	<b>Седьмой день</b>													
	<i>Обед</i>													
	Кукуруза консервир	20	1,00	4,16	4,60	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,2	0,82
128	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	8,06	16,96	7,21	149,60	0,11	9,81	0,21	2,4	91,32	70,98	28,19	1,03
395	Сосиска отварная	70/50	12,33	12,78	4,77	81,36	0,06	1,94	1,72	0,75	60,32	230,6	52,73	1,22
423	Капуста тушеная	150	5,84	7,27	27,96	192,55	0,05	14,4	0,13	1,58	360,98	121,63	33,3	3,87
493	Чай с сахаром	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,1
	Хлеб пшеничный	50	7,88	0,80	53,20	258,80	0,12	0	0	0	23	84,64	38,32	1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,66</b>	<b>42,24</b>	<b>130,87</b>	<b>902,60</b>	<b>0,84</b>	<b>49,84</b>	<b>2,24</b>	<b>10,25</b>	<b>570,44</b>	<b>674,54</b>	<b>197,87</b>	<b>10,27</b>
	<b>Восьмой день</b>													
	<i>Обед</i>													
65	Салат с картофелем и зелен.горошком	100	5,10	12,66	11,74	181,42	0,07	2,8	0,01	4,83	21,6	86,09	29,82	0,88
153	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	250	5,03	6,30	22,38	149,60	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	33,4	1,16
381	Котлеты из говядины с соусом	70/50	11,74	8,76	10,74	265,84	5,79	100	0,02	5	826,32	1252	764,29	48,57
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,23	17,52	25,30	316,57	0,05	0	0,18	0,43	178,6	38,24	8,64	1,8
498	Компот из сухофруктов	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0	0	0	0	9,8	39,3	6,9	0,53
	Хлеб пшеничный	50	7,88	0,80	53,20	258,80	0,12	0	0	0	23	84,64	38,32	1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48,62</b>	<b>50,24</b>	<b>161,43</b>	<b>1385,65</b>	<b>6,55</b>	<b>112,61</b>	<b>0,42</b>	<b>12,68</b>	<b>1098,99</b>	<b>1630,27</b>	<b>894,82</b>	<b>55,17</b>
	<b>Девятый день</b>													
	<i>Обед</i>													
76	Винегрет овощной	100	0,72	10,08	3,00	103,60	0,03	9,1	0,01	4,49	20,93	38,42	12,74	0,55
140	Щи из свежей капусты с картофелем	250	4,31	9,74	8,65	140,59	0,06	10,35	0,21	2,39	35,5	58,4	22,05	0,66
406	Плов из отварной птицы	190	23,09	19,33	13,49	280,20	0,13	5,13	0,04	0,19	190,32	83,86	26,5	0,96
493	Чай с сахаром	200	0,27	0,00	30,82	124,17	0,05	0	0,03	0,42	8,78	109	14,94	1,63
	Хлеб пшеничный	50	7,88	0,80	53,20	258,80	0,12	0	0	0	23	84,64	38,32	1,48
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>49,26</b>	<b>45,85</b>	<b>165,52</b>	<b>1198,64</b>	<b>0,88</b>	<b>25,48</b>	<b>0,42</b>	<b>8,19</b>	<b>421,73</b>	<b>576,21</b>	<b>178,11</b>	<b>7,56</b>

	Десятый день														
	Обед														
76	Салат витаминный	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75	
154	Суп крестьянский с крупой	250	7,22	13,21	18,39	170,98	0,16	11,78	0,21	1,55	221,63	136,36	41,83	1,49	
349	Тефтели рыбные с молочным соусом	70/50	13,61	8,96	2,24	256,74	0,23	7,17	0,9	1,64	79,63	31,44	51,3	2,54	
291	Макаронные изделия отварные	150	9,51	15,39	24,35	278,14	0,16	1,26	0,16	1,08	312,56	310,26	72,2	2,43	
495	Чай с лимоном	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	65,57	2,2	
	Хлеб пшеничный	50	7,88	0,80	53,20	258,80	0,12	0	0	0	23	84,64	38,32	1,48	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>41,35</b>	<b>48,77</b>	<b>129,90</b>	<b>1198,54</b>	<b>1,25</b>	<b>25,55</b>	<b>1,49</b>	<b>9,13</b>	<b>677,79</b>	<b>756,39</b>	<b>300,70</b>	<b>11,64</b>	

**Наименование сборника рецептов:** Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2013 года

Технолог : Макушева Е.В.



Диетсестра: Ковыляева Н.А.

