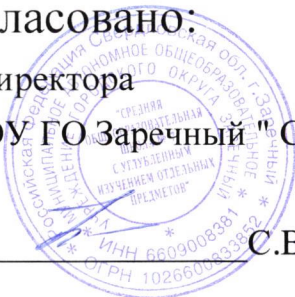


Согласовано:

и.о директора

МАОУ ГО Заречный СОШ № 7"



С.В Кирюхина

Утверждаю:

Директор

ООО "Азбука питания"



А.С Гергало

"01" январь 2024г

Примерный 10-ти дневный

план-меню для детей 5-11 классов

при образовательных учреждениях

Возрастная категория детей с 12 лет и старше

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	13/27	6,67	5	21,88	157,1	810
	Котлета Домашняя с соусом (свинина говядина)	100	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Чай с сахаром	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	15	1,28		6,38	38,9	1 147
	Итого за Завтрак	555	40,73	25	99,8	813,7	
Итого за день		555	40,73	25	99,8	813,7	

(лист 2)

(лист 2)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маринад овощной	50	0,48	5	4,14	64	817
	Гуляш из мяса свинины	100	11,41	28	4,07	310,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Напиток лимонный	200	0,14		24,43	101,2	699
	Хлеб пшеничный, обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
	Итого за Завтрак	570	24,41	41	98,12	864,7	
Итого за день		570	24,41	41	98,12	864,7	

(лист 3)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Фрукт	115	0,46		11,27	54,1	976,03
	Котлета куриная с соусом	100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Пюре картофельное	180	3,95	6	26,51	177,2	995
	Компот из ягод	200	0,15		19,06	78,4	917,02
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		635	51,21	62	75,56	892,7	
Итого за день		635	51,21	62	75,56	892,7	

(лист 4)

(лист 4)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Пищевые вещества		Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
	Белки	Жиры		
Завтрак				
	Смесь овощная	2,45	32	819,03
	Рыба припущенная (горбуша)	190,6	100	166
	Рис припущенный	264,6	180	512
	Чай с сахаром	59,9	200	828
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	48,4	20	897,01
	Хлеб ржаной.	51,8	20	1 147
Итого за Завтрак		647,3	570	
Итого за день		647,3	570	

(лист 5)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	15	1,22		7,32	36,3	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		565	30,33	17	99,27	781,6	
Итого за день		565	30,33	17	99,27	781,6	

(лист 6)

(лист 6)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Пищевые вещества			Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	
	Наименование блюда				Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак										
	Горошек зеленый консервированный				50	1,55		3,25	20	811
	Котлета куриная с соусом				100	43,33	55	0,46	482,8	1 308,01
	Каша гречневая рассыпчатая				180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром				200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами				20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.				20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак					570	57,26	63	84,16	951,9	
Итого за день					570	57,26	63	84,16	951,9	

(лист 7)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Маринад овощной	50	0,48	5	4,14	64	817
	Гуляш из мяса птицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Макаронные изделия отварные с	180	7,1	6	43,16	264,5	516
	Напиток Ягодка	200	0,12		14,85	61,1	930
	Хлеб пшеничный , обогащенный	20	1,62		9,76	48,4	897,01
	Хлеб ржаной.	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147
Итого за Завтрак		570	29,84	19	87	745,2	
Итого за день		570	29,84	19	87	745,2	

(лист 8)

(лист 8)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурцы свежие порционно	50	0,4		6,3	27,5	836
	Запеканка картофельная с говядиной	250	19,87	28	36,39	504	1 100
	Напиток Золотой шар	200	1,2		125,45	514,5	706,01
	Хлеб пшеничный , обогащенный	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	25,63	29	190,97	1171,3	
Итого за день		550	25,63	29	190,97	1171,3	

(лист 9)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	50	1,03	3	6,21	57,9	812
	Плов со свиной	250	15,95	29	58,65	587,1	1 018
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46		27,49	115,7	928
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами	25	2,03		12,2	60,5	897,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	10,63	64,8	1 147
Итого за Завтрак		550	21,6	33	115,18	886	
Итого за день		550	21,6	33	115,18	886	

(лист 10)

(лист 10)

Рацион: Заречный СОШ 5-11кл завтрак 84,67 р Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Пищевые вещества			№ Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
	Наименование блюда	Белки	Жиры		Углеводы				
						Белки	Жиры		
Завтрак									
	Бутерброд с сыром	188	157,1	13/27	6,67	5	21,88	157,1	810
	Котлета Домашняя с соусом (свинина,говядина)	244,9	100/4	24,06	14	3,65	244,9	1 027,04	
	Пюре картофельное	98,5	100	2,2	3	14,73	98,5	995	
	Капуста тушеная	68,3	80	1,91	4	7,59	68,3	999	
	Чай с лимоном	59,9	200/5	0,06		15,16	59,9	686	
	Хлеб пшеничный , обогащенный витаминами		20	1,62		9,76	48,4	897,01	
	Хлеб ржаной.	51,8	20	1,7	1	8,5	51,8	1 147	
Итого за Завтрак				560	38,22	27	81,27	728,9	
Итого за день				560	38,22	27	81,27	728,9	

Итого за период	5 695	347,12	323	1009,13	8483,3	
Среднее значение за период	569,5	34,7	32,3	100,9	848,3	

оставил Елисеева Ирина Юрьевна

Итого за период

Итого за период

Радион. зачетный СОШ 5

Примечание: Наименование

Завтрак

Бутерброд с сыром

Булочка Домашняя

Пюре картофельное

Пюре картофельное

Пюре картофельное

Пюре картофельное

Пюре картофельное

Пюре картофельное

Пюре картофельное

Пюре картофельное

Пюре картофельное

Пюре картофельное

Пюре картофельное

Пюре картофельное

Пюре картофельное

Пюре картофельное