

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им. П.А.Столыпина
села Неверкино



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Приказ №

Т.В.Куприянова

2017г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория 11-17 лет

День 1

Возрастная категория: 11-17 лет

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3	63
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	16,1	63
Обед					
Салат из соленых огурцов	1/100	0,5	2,0	1,35	26
Суп вермишелевый с курицей	1/300	5,1	3,9	24,2	154
Запеканка творожная	1/150	17,1	11,61	29,4	284
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	16,1	63
Хлеб пшеничный	1/50	2,2	0,8	15,4	75
Всего:		53,442	49,434	293,135	1800,696

День 2

Возрастная категория: 11-17 лет

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Бутерброд с колбасой	50/20	2,3	9,1	15,5	190
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	16,1	63
Обед					
Винегрет	1/100	0,5	2,0	1,35	26
Суп гороховый	1/300	7,9	5,3	23,3	171
Котлета	1/75	11,3	5,5	5,7	151
Макароны отварные	1/200	5,4	4,8	38,4	208
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	-	38,5	128
Хлеб пшеничный	1/50	1,0	0	25,7	117,5
Всего:		53,587	49,565	220,505	1613,03

День 3

Возрастная категория: 11-17 лет

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Чай	1/200	0,1	0	16,1	63
Пирожок с повидлом	50/10	9,824	6,305	113,985	299,67
Обед					
Салат из свежей капусты	1/100	0,5	2,0	1,35	26
Щи из свежей капусты	1/300	15,728	21,307	30,536	300,187
Плов с говядиной	1/200	25,17	27,31	31,85	317,48
Чай	1/200	0,263	0	15,22	59,16
Хлеб пшеничный	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925
Всего:		63,822	64,774	337,409	1517,088

День 4

Возрастная категория: 11-17 лет

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Булка с сыром	30/50	8,112	4,62	24,31	162,377
Чай с лимоном	1/200	0,1	0	16,1	63
Обед					
Салат из моркови	1/100	0,5	2,0	1,35	26
Борщ	1/300	16	16,02	15,7	292
Рис отварной	1/200	3,914	11,61	39,6	230,69
Курица отварная с соусом	1/75	8,748	13,422	3,172	254,86
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	16,1	63
Хлеб пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:		53,405	52,057	255,177	1693,511

День 5

Возрастная категория: 11-17 лет

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Пирожок с картошкой	1/220	11,8	14,3	50,4	427
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	16,1	63
Обед					
Салат из свеклы	1/100	0,4	4,0	0	35,4
Суп крестьянский	1/300	10,35	24,18	22,7	184,4
Жаркое по домашнему	1/250	18,4	14,6	26,1	202,5
Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	29,96	117,6
Хлеб пшеничный	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925
Всего:		55,413	60,954	315,907	1555,962

День 6

Возрастная категория: 11-17 лет

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Яйцо отварное	30/50	8,112	4,62	24,31	162,377
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	16,1	63
Обед					
Салат из соленых огурцов	1/100	0,8	0,14	2,7	16,0
Суп вермишелевый с курицей	1/300	10,35	24,18	23,3	187,4
Каша молочная «Дружба»	1/200	5,4	5,0	49,15	173
Кофейный напиток	1/200	0,04	0	0,41	12,731
Хлеб пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:		49,558	68,705	240,244	1333,157

День 7

Возрастная категория: 11-17 лет

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Булка с сыром	1/220	8,5	8,1	38,3	261
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	16,1	63
Обед					
Винегрет	1/100	0,5	2,0	1,35	26
Суп гороховый	1/300	9,4	17,32	29,5	409,7
Котлета	1/75	11,3	5,5	5,7	151
Макароны отварные	1/200	18,4	14,6	26,1	202,5
Компот из сухофруктов	1/200	2,8	0,6	24,7	116
Хлеб пшеничный	1/50	1,0	0	25,7	117,5
Всего:		53,587	49,565	220,505	1613,03

День 8

Возрастная категория: 11-17 лет

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	16,1	63
Булка с колбасой	50/10	9,824	6,305	113,985	299,67
Обед					
Салат из свежей капусты	1/100	0,5	2,0	1,35	26
Рассольник	1/300	15,728	21,307	30,536	300,187
Сосиски отварные	1/75	25,17	27,31	31,85	317,48
Картофельное пюре	1/200				
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	16,1	63
Хлеб пшеничный	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925
Всего:		63,822	64,774	337,409	1517,088

День 9

Возрастная категория: 11-17 лет

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30/50	8,112	4,62	24,31	162,377
Чай с лимоном	1/200	0,1	0	16,1	63
Обед					
Салат из моркови	1/50	1,04	2,0	1,24	27,6
Борщ	1/300	16	16,02	15,7	292
Гречка	1/200	3,914	11,61	39,6	230,69
Тефтели	1/75	8,748	13,422	3,172	254,86
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	16,1	63
Хлеб пшеничный	1/50	2,8	0,6	24,7	116
Всего:		53,405	52,057	255,177	1693,511

День 10

Возрастная категория: 11-17 лет

Приём пищи. Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Яйцо отварное	1	11,8	14,3	50,4	427
Чай с сахаром	1/200	0,1	0	16,1	63
Обед					
Салат из свеклы	1/100	0,4	4,0	0	35,4
Суп крестьянский на мясном бульоне.	1/300	10,35	24,18	22,7	184,4
Макароны с сыром	200/30	18,4	14,6	26,1	202,5
Компот из сухофруктов	1/200	0,634	0	29,96	117,6
Хлеб пшеничный	1/50	4,374	1,194	28,358	142,925
Всего:		55,413	60,954	315,907	1555,962