

Директор школы

Утверждено
Дебёс О. С.



МБОУ «Новосельцевская СПШ»
Примерное десятидневное меню (Весна, Осень) 5-11 классы

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порций в граммах для обучающихся возрастных групп.	Белки	Жиры	Углеводы	К/калории
		С 12 лет и старше				
	1 день					
294/2007	Котлета рубленая из птицы	100/30	8,1	6,4	3,7	345
262/2005	Напиток из брусники	200	0,1	-	3,0	85
304/2007	Рис отварной	150	2,5	3,2	26,2	214,15
22/2010	Салат картофель, солёный огурец	100	1,9	6,0	11,6	86,6
	Хлеб	50	2,9	2,4	20,53	124
		Итого:	19,49	21,73	67,3	995,82
	2 день					
259/2007	Жаркое по домашнему	175	17,1	7,8	19,8	446
378/2005	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	17,7	91
53/2007	Салат из свеклы	100	1,8	6,0	10,6	104
	Хлеб	50	2,9	2,4	20,53	124
		Итого:	22,93	26,53	87,01	996
	3 день					
268-2007	Котлета из говядины	100/30	12,1	15,6	6,4	426
309/2007	макароны	150	3,6	3,2	19,1	180
312	Сок	200	0,1	8,9	9,5	138
47/2007	Салат витаминный	100	1,57	6,0	8,79	95,7
	Хлеб	50	2,9	2,4	20,53	124
		Итого:	26,7	21,1	78,53	960
	4 день					

40/2007	Салат картофеля, морковь, зеленый горошек	100	2.8	7.0	14.7	133
261/2011	Печень тушёная в соусе	100	13.3	8.8	3.8	201
312/2007	Пюре картофельное	200	2.4	3.2	26.2	132
261/2005	Напиток из шиповника	200	07	-	21	47
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53	100
	Итого:		22.1	21.4	86.23	854.50
	5 день					
288/2007	Курица тушенная с соусом	100/30	13.3	17.1	3.4	442
39/2015	Салат картофель кукуруза	100	1,57	6,22	8,79	103
302/2007	Гречка рассыпчатая	150	5.0	4.2	27.2	249
255/2007	Компот из сухофруктов	200	0.1	-	3,0	88
	хлеб	50	2.9	2.4	20.53	100
	Итого:		21.9	23.83	86.90	967
	6 день					
247/2011	Рыба тушёная с овощами	100	7.7	3,9	2,2	213
304/2007	Рис отварной	150	2.1	3.2	12,2	214,5
45/2007	Салат из белокочанной капусты	100	1,8	5,0	18,8	95,7
	Сок	200	0.1	8,9	9,5	138
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53	124
	Итого.		21.33	12.13	67.71	927
	7 день					
309-2007	Макароны отварные	150	3.6	3.2	19.1	200
260-2007	Гуляш из куриного филе	100	19.5	17.89	4.76	208
67/2011	Винегрет овощной	100	0,4	0,4	6,6	63
262/2005	Напиток из свежих плодов	200	0.1	0	3.0	85
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53	124
	Итого:		15.7	14.1	67.53	860

	8 день						
294/2007	Котлета из курицы	100/30	15.4	6.4	3.7	226	
53/2007	Салат свекла, зеленый горошек	100	1.8	6.0	10.6	104	
302/2007	гречка	150	5,0	4,2	27.2	249	
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53	100	
376/2007	Чай с сахаром	200	0,1	0,005	12,19	138	
		Итого:	27.07	31.05	75.23	877	
	9 день						
173/2005	Каша на молоке	200/10	8.6	5.2	8.79	370	
382/2005	Какао на молоке	200	3,8	5,2	26,7	152	
	Хлеб	50	2,9	2,4	20.53	100	
15/2011	Бутерброд с сыром	20/30	6,96	8,85		208	
		Итого:	11.69	14.33	70.73	894.67	
	10 день						
40/2007	Салат картофель ,Морковь ,зелёный горошек	100	2,8,0	7,0	14,7	133	
291/2011	Плов из птицы	200	14.9	6.4	3,7	413	
255/2008	Компот из сухофруктов	200	3.1	3,93	28	88	
	Хлеб	50	2.9	2.4	20.53	124	
		Итого:	18.56	23.65	98.33	905	