

Примерное 10-ти дневное меню для обучающихся 12 лет и старше

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточек куриный	90	16,74	18		191,7	1 308,02
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Маффин творожный	60	8,22	9	9,54	148,9	806,44
	Хлеб пшеничный	20	2	1	16,66	104,3	693
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13,4	89	1 110
	Итого за Завтрак	550	35,01	33	88,56	759	
Обед	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	100	2,12	10	8,72	130,8	1 022
	Суп - лапша	250	4,42	5	17,43	100,8	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша перловая с овощами	180	3,97	9	27,55	211,5	911,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	855	26,98	55	99,67	891,3	
Итого за день		1 405	62	88	188	1 650	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия запеченные с сыром	250	16,71	16	60,77	428,6	334
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Итого за Завтрак	560	25,23	24	340,81	718,5	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Тефтели мясные с луком	100	13,61	10	9,46	215,2	907
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7	58,35	341,5	998
	Компот из свежих яблок	200	0,11		23,88	99,1	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	810	33,45	28	134,38	952,1	
Итого за день	1 360	56,83	51	475,79	1610,4		

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3 Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Московская	90	12	10	10,35	162	1 027,60
	Соус томатный	20	0,18	1	1,73	16,7	1 126
	Рис припущенный	180	4,32	7	44,46	264,5	512
	Икра овощная морковная	40	0,28	2	4,33	23,9	814
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	10,7	56,8	897
Итого за Завтрак		550	18,92	21	87,57	587,7	
Обед	Щи из свежей и морской капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	6	10,56	109,4	1 048
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Птица запеченная	100	20,68	35	1,1	340,9	1 237
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Капуста тушеная	100	2,63	4	12,47	93	999
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	24,99	85,2	897
	Компот из ягод	200	0,15		17,06	70,4	917,02
	Хлеб ржаной	20	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	800	34,27	51	93,04	873,5	
Итого за день		1 350	53	72	181	1 461	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3 Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3	891
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Бутерброд с сыром	50	6,98	6	17,14	147,8	810
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
	Итого за Завтрак	550	27,6	29	48,62	560	
Обед	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,7	6	9,4	106,6	1 029
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	1,91	7	13,68	124,4	1 021
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Котлета рыбная	100	18,88	14	12,28	252,6	1 028
	Картофель отварной	180	0,54	1	4,37	269,7	518
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Итого за Обед	860	27,54	30	80,77	964,7	
Итого за день		1 410	55	59	129	1 525	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3 Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	90	17,33	5	3,59	132,2	1 296
	Каша перловая с овощами	170	3,97	9	27,55	211,5	911,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Огурцы соленые	40	0,32		0,68	5,2	1 006
	Итого за Завтрак	550	26,43	16	73,33	548,5	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	100	1,22	10	12,9	147,9	14 612,26
	Суп-пюре из гороха	250	7,71	3	22,58	141,6	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Запеканка картофельная с мясом.	280	22,24	31,65	61,75	564,5	1 100
	Соус сметанный с томатом	30	0,42	2	2,02	23,7	600,01
	Морс ягодный	180	0,22		24,93	102,9	1 242
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	875	35,24	47,65	144,12	1085,4	
Итого за день	1 425	62	64	217	1 634		

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3 Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	250	7,17	8	33,82	237,6	1 111
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Оладьи	55	2,1	3	4,88	56,5	1 330,24
	Молоко сгущенное	25	1,98	2	11,93	80,3	902
	Итого за Завтрак	550	17,48	18	75,18	570,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	100	1,76	6	9,92	93,6	818
	Суп - лапша	250	4,42	5	17,43	100,8	1 039
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Мясо "Пикантное"	100	14,69	12	8,5	199,9	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,61	5	45,44	262,1	516
	Компот из свежих яблок	200	0,1		21,49	89,2	912
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	760	30,1	24	105,03	728,6	
Итого за день		1 310	48	42	180	1 299	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3: Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг творожно-манный	180	26,96	17	28,82	380	1 073
	Молоко сгущенное	30	2,37	3	14,32	96,3	902
	Чай с лимоном	200	0,09		15,16	79,8	483
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
Итого за Завтрак		555	19,78	17	73,2	549,9	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,7	6	17,8	139,2	1 030
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Бигус с фаршем	300	16,74	18		191,7	1 308,02
	Компот из кураги	200	0,16		4,52	20,2	932
	Хлеб пшеничный	20	3,21	1	16,05	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		800	26,09	27	50,54	512,9	
Итого за день		1 355	46	44	124	1 063	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3: Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	50	1,1	1	8,96	49,1	1 163
	Печень по-строгановски	90	11,34	12	2,34	162	1 076
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	37,87	218,5	516
	Хлеб пшеничный	15	1,61	1	8,03	42,6	897
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Маффин ванильный	60	6,21	6	44,16	259,5	450,05
Итого за Завтрак		565	26,6	24	112,33	791,6	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,15	3	16,45	98,9	89
	Плов с мясом птицы	300	18,87	17,14	58,1	464,25	1 020
	Кисель из ягод	200	0,23		28,89	118,1	916
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		800	26,06	22,14	128,95	817,05	
Итого за день		1 365	53	46	241	1 609	

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3 Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета Деревенская	90	14,69	12	8,5	199,9	1 027,13
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Рис припущенный	180	4,8	8	49,4	293,8	512
	Хлеб пшеничный	20	3,21	1	16,05	85,2	897
	Икра овощная свекольная	40	0,41	2	2,77	33,3	520
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	550	23,29	24	93,04	683,2	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,65	5	12,54	103,6	1 021,13
	Мясо кур отварное (для первых блюд)	5	1,15	1	0,04	11,8	1 052
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	100	16,45	5	2,98	123,1	1 296,01
	Пюре гороховое	200	21,44	8	53,78	364	857
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	20	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	800	44,78	21	113,86	811,6	
Итого за день	1350	68,07	45	206,9	1494,8		

Рацион: Краснотурьинск ШУ 5-11 комплекс 3 Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле Рыбка (минтай)	90	9,16	9	8,87	198,3	1 197
	Пюре картофельное	150	3,26	5	22,03	147	995
	Хлеб пшеничный	25	3,21	1	16,05	85,2	897
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	47	976,04
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Итого за Завтрак	565	16,03	15	67,72	537,4	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,88	6	21,48	166,6	139
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса свинины	100	11,17	28	3,61	236,3	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	200	12,43	8	64,83	379,5	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный	20	1,61	1	8,03	42,6	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	805	35,2	44	145,51	1058,4	
Итого за день	1 345	51,91	61	213,53	1636		
Итого за период	13 565	579,95	580	2216,45	15345,7		
Среднее значение за период	1 356,50	58	58	221,6	1534,6		

Составил _____ Субботина Е

Утвердил _____