

СОЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Лицей № 7»

Т.Н. Свиридова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»

Т.В. Меркулова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО и СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: старше 12 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	250	11,83	9,38	54,24	343,02	3,01	
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,86	11,20	9,33	153,53	3,01	
					итого	550	18,74	20,59	78,65	557,74	
		Обед	1 блюдо	Уха рыбацкая (минтай).	250	3,46	2,46	13,62	169,74	199	
	2 блюдо		Гуляш из курицы филе	100	13,51	15,16	3,71	295,58	260		
	гарнир		Рис отварной.	200	7,69	11,37	56,00	266,11	511		
	напиток		Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,31		27,74	115,56	39,01		
				хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
					итого	800	27,74	29,54	121,32	945,79	
				Итого за день:	1350	46,48	50,13	199,97	1 503,53		
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный	250	10,81	9,86	19,01	281,51	340,01	
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,66	9,20	23,66	153,53	3,01	
					итого	50	1,11	0,39	19,57	54,67	
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (окорок)	550	18,63	19,46	77,32	550,90		
	2 блюдо		Печень по-строгановски	250	5,45	11,10	10,14	153,76	124,01		
	гарнир		Макаронны отварные.	120	14,76	11,71	9,20	180,24	431-2004		
	напиток		Компот из изюма	180	6,76	5,99	43,20	275,98	516		
				хлеб черный	Хлеб Дарницкий	200	0,48	0,11	33,12	116,55	430
					итого	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				итого	800	30,22	29,46	115,91	825,33		
				Итого за день:	1350	48,85	48,92	193,23	1 376,23		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
1	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша рисовая с маслом	250	4,96	8,31	39,28	280,95	3,01
			гор. напиток	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	15,83	60,00	430
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	13,13	11,20	21,66	203,53	3,01
				ИТОГО	550	18,11	19,52	76,77	544,48	
		Обед		Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной (окорок)	250	4,90	8,06	21,58	179,63	110,01
			1 блюдо							
			2 блюдо	Фрикадельки куриные на пару	100	10,90	12,20	14,03	264,68	101,01
			гарнир	Греча отварная.	200	12,20	9,25	55,21	342,17	186
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
			хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				ИТОГО	800	30,79	30,07	126,05	945,28	
				Итого за день:	1350	48,90	49,59	202,82	1 489,76	
1	4	Завтрак	гор. блюдо	Запеканка творожная со стуженным молоком	250	20,08	18,06	61,55	410,21	326
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,08	0,01	15,19	62,38	686
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2,21	4,10	6,33	125,40	3,01
				ИТОГО	550	22,37	22,17	83,07	597,99	
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	250	9,55	9,66	36,25	239,02	139
			2 блюдо	Плов из свинины карбонат	300	18,73	18,89	61,83	628,76	443
			напиток	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ
				ИТОГО	800	31,00	29,60	131,56	945,24	
				Итого за день:	1350	53,37	51,77	214,63	1 543,23	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша манная с маслом	250	9,85	10,28	40,07	278,75	3,01
			гор. напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2,21	7,10	6,33	125,40	3,01
		Обед	1 блюдо	Суп овощной со сметаной (окорок)	550	18,76	18,98	85,10	556,15	
			2 блюдо	Шницель по-ижорски (минтай и филе кур.)	250	5,75	5,87	16,80	181,68	0,01
			гарнир	Картофельное пюре	100	13,64	11,20	11,78	306,12	235
			напиток	Сок разливной	200	5,50	13,26	39,68	234,32	520
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	200	1,70	0,01	29,20	92,00	639
					50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ
				итого	800	29,29	31,38	115,96	831,58	
				Итого за день:	1350	48,05	50,36	201,06	1 387,73	
				Средний показатель за период	1 350	49,13	50,15	202,34	1 460,10	

2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	250	11,84	9,38	54,24	343,01	3,01
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,86	11,20	9,33	153,53	3,01
		Обед	1 блюдо	Суп Русский со сметаной (окорок)	550	18,75	20,59	78,65	557,73	
			2 блюдо	Плов из свинины карбонат	250	5,88	11,20	11,53	124,56	136
			напиток	Компот "5 за контрольную"	300	20,06	20,01	66,29	638,45	443
			хлеб черный	Хлеб Дарницкий	200	2,33	0,22	35,18	87,06	430
					50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				итого	800	31,04	31,98	133,25	948,87	
2	1			Итого за день:	1350	49,79	52,57	211,90	1 506,60	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный.	250	10,81	9,86	19,01	281,51	340,01
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,66	9,20	23,66	153,53	3,01
				Бутерброд с повидлом	50	1,11	0,39	19,57	54,67	
				Итого	550	18,63	19,46	77,32	550,90	
		Обед	1 блюдо	Суп рисовый (окорок)	250	5,12	6,90	16,55	63,66	1,01
			2 блюдо	Рагу из свинины карбонаг	300	22,20	23,10	54,37	649,16	263
			напиток	Компот из кураги	200	1,06	1,07	38,90	101,20	430
			хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				Итого	800	31,15	31,62	130,07	912,82	
				Итого за день:	1350	49,78	51,08	207,39	1 463,72	
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша пшеничная с маслом	250	12,06	7,38	56,01	357,52	3,09
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
				Итого	550	18,77	18,59	80,42	572,24	
		Обед	1 блюдо	Супчик сытный с куриным филе	250	5,63	7,51	18,92	189,26	755,01
			2 блюдо	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	12,68	16,84	17,96	220,50	101,01
			гарнир	Макаронны отварные.	200	6,49	5,74	43,40	254,90	516
			напиток	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
			хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				Итого	800	27,59	30,65	115,51	823,46	
				Итого за день:	1350	46,36	49,24	195,93	1 395,70	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком	250	18,87	20,41	56,97	497,25	326,01
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
			хлеб	Бутерброд с повидлом	100	3,33	2,04	8,20	20,24	3,01
						Итого	550	22,25	80,25	578,68
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	250	7,00	7,72	36,25	226,52	139
			2 блюдо	Гуляш из курицы филе	100	9,51	11,50	10,00	304,55	260
			гарнир	Греча отварная.	200	11,33	8,59	51,27	327,01	186
			напиток	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ
				Итого	800	30,56	131,00	935,54		
				Итого за день:	1350	52,81	51,32	211,25	1 514,22	
2	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша пшеничная с маслом	250	7,21	7,27	34,24	259,15	3,07
			гор. напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
						Итого	550	20,57	20,07	82,27
		Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка)	250	5,75	8,50	22,50	213,49	132,01
			2 блюдо	Фрикадельки рыбные в томатном соусе (минтай филе)	100	12,30	8,08	10,01	171,31	469,01
			гарнир	Картофельное пюре	200	5,56	11,31	37,68	324,32	520
			напиток	Компот из кураги	200	1,06	1,07	38,90	108,20	430
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный с микроэлементами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ
				Итого	800	27,37	30,00	127,59	834,78	
				Итого за день:	1350	47,94	50,07	209,86	1 399,46	
				Средний показатель за период	1 350	49,34	50,86	207,27	1 455,94	