

Согласовано
Директор МКОУ
«Далматовская школа №2»
 Сogласова Н.К.

Утверждаю
Председатель Совета
Далматовского Райпо
 Брюханов В.М.

*Примерное 10-ти дневное меню
для питания обучающихся 5-11 классов
осенне-зимний период
МКОУ «Далматовская
средняя общеобразовательная школа №2»*

Возрастная категория: 12-17 лет
День :1,2 сезон: осенне -зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак :	Каша пшено молочная с маслом сливочным	200/10	9,86	9,36	50,6	326,08	168
	Кофейный напиток	200/20	1,4	2,00	22,4	173	636
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за завтрак :	510					
	Итого:		19,76	14,96	107,8	718,28	
Обед	Салат из св. капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	
	Тефтели мясные с соусом	60/60	8,87	9,83	11,71	171	286
	Каша рисовая с маслом	200/10	3,09	4,07	36,98	197	679
	Хлеб пшеничный	80	6,8	2,64	34,0	207,2	11.1.
	Сдоба	50	4,05	4,15	27,45	150,5	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Итого за обед:	775					
	Итого:		48,23	44,88	268,41	841,1	
	Итого всего:	1285	67,99	59,84	376,21	1559,38	
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Омлет натур. с карт.	250/5	18,99	28,32	3,51	345,9	284
	Хлеб ржаной	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11,1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Итого на завтрак:	550					
	Итого:		23,44	30,12	34,91	483,5	
Обед	Салат из св. помидор	100	1,13	6,19	4,72	79,1	14
	Котлета с соусом	50/60	8,87	9,83	11,71	171	455
	Каша гречневая с маслом	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Хлеб ржан.	80	6,96	8,86	21,7	109,2	11,1
	Чай	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Итого на обед	715					
	Итого		27,12	32,36	99,91	694,56	
	Итого всего:	1260	50,56	62,48	134,82	1178,06	

Возрастная категория: 12-17 лет
День 3,4 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 3</i>							
Завтрак :	Котлета с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38	608
	Макароны с маслом	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943.
	Хлеб пшеничный	40	4,25	1,8	17,4	109,6	11.1.
	Итого за завтрак :	575					
	Итого:		19,59	21,04	74,51	476,58	
Обед:	Салат из св.капусты	100	3,09	4,07	36,98	197	679
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	18,03	10,21	8,49	195	486
	Пюре картоф.с маслом	200/10	4,08	6,4	37,26	183	694
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за обед:	705					
	Итого:		33,9	24,28	131,53	822,2	
	Итого всего:	1280	53,49	45,32	206,04	1298,78	
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 4</i>							
Завтрак:	Кура Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	22
	Каша гречневая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11,1
	Компот из сухофруктов	200/20	0,04	0,00	24,76	94,2	868
	Итого на завтрак:	610					
	Итого:		38,2	29,37	122,1	788,86	
Обед:	Омлет с картофелем	200	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	Суп молочн. С макар. изделиями	200	5,75	15,86	18,84	145,2	93
	Сдоба	100	8,1	8,3	54,9	301	
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11,1
	Итого на обед	765					
	Итого:		26,81	32,48	144,7	835,8	
	Итого всего:	1375	67,01	61,85	266,8	1624,66	

Возрастная категория: 12-17 лет
 День: 5,6 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 5</i>							
Завтрак :	Жаркое по-домашнему	250	27,53	27,47	31,95	302,8	436
	Чай	200/15	0,2	0,00	14,00	28	943
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за завтрак :	545					
	Итого:		36,23	31,07	80,75	550	
Обед	Биточки с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38	608
	Каша пшеничная с маслом	200/10	8,8	5,84	47,02	284,94	679
	Чай	200/15	0,2	0	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Сдоба	80	6,48	6,64	43,92	240,8	
	Итого за обед:	695					
	Итого:		31,76	51,96	147,59	887,32	
	Итого всего:	1240	67,99	83,03	228,34	1437,32	
<i>Неделя 1</i>							
<i>День 6</i>							
Завтрак:	Каша пшеничн мол.	200/10	9,86	9,36	50,6	326,08	168
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	120,3	11.1
	Сдоба	50	4,05	4,15	27,45	150,5	
	Итого за завтрак:	555					
	Итого		22,61	17,11	126,85	624,88	
Обед	Суп карт. с макар. изд.	200	17,2	10,54	13,54	197,4	208
	Плов	200	16,24	15,2	29,76	301,6	
	Кондит. изделие	50	2,0	9,17	33,17	222,5	
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	50	5,4	2,3	21,7	137	11,1
	Итого за обед	715					
	Итого:		41,04	37,21	112,17	686,5	
	Итого всего:		63,65	54,32	239,02	1311,38	

Возрастная категория: 12-17 лет

День:7,8 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак :	Котлета с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38	243
	Макароны с маслом	200/10	7,36	6,02	35,26	224,6	688
	Кофейный напиток	200/20	1,4	2,00	22,4	173	636
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за завтрак :	620					
	Итого:		25,04	24,84	100,31	731,18	
	Суп из бобовых	200	4,4	4,23	13,07	107,8	206
Обед:	Гуляш	25/25	9,86	8,94	7,38	84,1	591
	Каша гречневая с маслом	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	679
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28,0	943
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за обед:	755					
	Итого:		32,9	24,25	117,03	746,36	
	Итого всего:	1375	57,94	49,09	217,34	1477,54	
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Рыба тушен. с.овощ.	50/50	18,03	10,21	8,49	195	486
	Бобовые гарнир	200/10	23,2	5,43	50,8	314	270
	Чай	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	
	Итого за завтрак:	605					
	Итого:		49,93	19,24	108,09	756,2	
Обед	Щи из св. капусты	250/10	1,81	4,91	125,25	202,5	42
	Плов	250	20,3	19,0	37,19	377	304
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14	28	943
	Итого за обед:	805					
	Итого:		30,81	27,51	211,24	826,7	
	Итого всего:	1410	80,74	46,75	319,33	1582,9	

Возрастная категория: 12-17 лет

День : 9,10 Сезон:осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак :	Плов	250	20,3	19,0	37,19	377	304
	Компот из сухофр.	200/20	0,04	0,00	24,76	94,2	859
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за завтрак :	550					
	Итого:		28,84	22,6	96,75	690,4	
Обед:	Борщ с кап. и карт	200/7	1,45	3,93	100,2	182	170
	Домашнее жаркое	200	22,03	21,98	25,56	242,24	436
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб пшеничный	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1.
	Итого за обед:	702					
	Итого:		32,18	29,51	174,56	671,44	
	Итого всего:	1252	61,02	52,11	271,31	1361,84	
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Тефтели	60/60	8,87	9,83	11,71	171	
	Каша пшеничная	200/10	8,8	5,84	47,02	284,94	679
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	11.1
	Итого за завтрак:	625					
	Итого:		26,37	19,27	107,53	703,14	
	Запеканка из творога	150/25	27,84	18,00	32,4	379,6	469
	Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,2	591
	Каша гречневая	200/10	9,94	7,48	47,78	307,26	
Обед	Хлеб	80	8,5	3,6	34,8	219,2	9.1
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	14,00	28	943
	Итого за обед:	780					
	Итого:		65,06	45,33	142,98	1079,94	
	Итого всего:	1405	91,43	64,6	250,51	1783,08	

