

10-дневное цикличное меню для детей 11-18 лет.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ "Семёновская СОШ"
А.Д. Фельдман

День 1						
№ Рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	300	8,20	6,90	35,90	238,90
54 -2гн-20	Чай с сахаром	250	0,20	1,00	12,50	51,20
55-4м-2020	Котлета мясная	90	11,3	9,10	0,00	126,80
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Конфета шоколадная	36	12,39	43,27	34,18	590,00
	Итого	756	40,49	20,20	49,60	1135,50
Обед						
54-12с-2020	Суп рыбный	300	9,50	7,00	0,00	102,50
332	Кисель фруктовый	200	0,31	0,00	39,40	160,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
гп	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Банан	283	1,50	0,50	21,00	144,00
	Итого	863	19,71	11,60	76,30	535,10
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		60,20	31,80	125,90	1670,60

День 2						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-19к-2020	Каша пшённая	350	9,16	15,00	42,42	150,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	250	4,60	4,40	12,50	107,20
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
гп	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90
гп	Сыр порциями	30	3,12	7,57	19,57	16,30
	Итого	730	22,16	23,50	70,82	485,00
Обед						
54-16з-2020	Венгрет с растительным маслом	80	1,00	7,10	5,40	89,50
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	350	75,00	8,07	8,13	135,33
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	0,90	14,70	89,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00

54-2гн-20	Чай с сахаром	250	0,20		6,50	26,80
ГП	Конфета шоколадная	74	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	834	5,40	1,70	40,80	209,80
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		27,56	25,20	111,62	694,80

День 3

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК			4	5	6	7
1	2	3				
Завтрак						
54-8с-2020	Суп Харчо	300	33,40	23,00	81,00	665,70
54-9гн-2020	Кофейный напиток	220	3,80	3,50	11,20	91,20
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Яблоко	191	3,00	1,00	42,00	192,00
	Итого	791	12,20	7,60	27,10	1077,50
Обед						
279	Тефтели мясные	90	58,50	6,36	7,45	109,00
39	Макароны отварные	250	5,60	4,51	26,47	168,60
332	Кисель фруктовый	200	0,31	0,00	39,40	160,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
261	Соус томатный	50	1,00	4,43	6,00	70,00
гп	Яблоко	232	12,39	43,27	34,18	590,00
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день	902	86,20	62,67	129,40	1226,20

День 4

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК			4	5	6	7
1	2	3				
Завтрак						
54-1г-2020	Макароны отварные	250	5,60	4,51	26,47	168,60
54-11р-2020	Котлета рыбная	90	9,60	5,20	4,40	103,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,40	0,90	14,70	89,00
54-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80
гп	Минирулет	35	1,70	2,26	13,94	82,90
	Итого	655	8,80	1,80	29,40	559,30
Обед						
54-11г-2020	Пюре картофельное	250	3,10	6,00	19,70	145,80
54-4м-2020	Котлета мясная	90	11,3	9,10	0,00	126,80
54-2гн-20	Чай с сахаром	200	0,20		6,50	26,80
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00

ГП	Хлеб ржаной	40	4,40	0,90	14,70	89,00
гп	Банан	187	1,50	0,50	21,00	144,00
	Итого	807	24,90	17,40	76,60	621,40
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		33,70	19,20	106,00	1180,70

День 5

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК			4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

54-12м-2020	Плов с курицей	290	12,71	7,85	26,80	229,00
54-2гн-20	Компот из сухофруктов	200	0,20		6,50	122,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
гп	Вафля	45	10,40	5,20	40,20	1,80
	Итого	615	21,31	11,95	49,20	481,40

Обед

108	Рагу овощное с курицей	350	9,64	13,49	13,53	210,74
54-7хн-2020	Какао с молоком	260	0,45	0,00	30,50	122,00
гп	Кукуруза консервированная	80	2,20	0,40	11,22	58,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
ГП	Яблоко	219	0,80	0,80	19,60	94,00
	Итого	989	16,69	14,79	69,95	479,74
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		38,00	26,74	119,15	961,14

День 6

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
ТК			4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

54-16к-2020	Каша рисовая молочная	300	8,02	15,00	44,01	312,00
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,40	12,50	107,20
54-1з-2020	Сыр порциями	10	3,12	7,57	19,57	161,30
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Печенье	25	1,70	2,26	13,94	82,90
	Итого	615	16,12	16,07	47,97	792,00

Обед

10	Салат из капусты с морковью	75	0,61	4,55	3,23	56,78
54-12м-2020	Плов с курицей	350	12,71	7,85	26,80	229,00
54-9гн	Кофейный напиток	250	3,80	3,50	11,20	91,20
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Конфета шоколадная	107	12,39	43,27	34,18	590,00
	Итого	862	24,91	15,45	53,90	448,80
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		41,03	31,52	101,87	1240,80

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
108	Рагу овощное с курицей	300	9,64	13,49	13,53	240,00
54-7хн-2020	Чай с сахаром	250	0,45	0,00	30,50	122,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Вафля	70	10,40	5,20	40,20	1,80
	Итого	700	18,49	17,59	59,93	492,40
Обед						
54-1-2020	Макароны отварные	300	5,60	4,51	26,47	168,60
59	Курица в соусе томатном	120	22,61	18,31	2,01	263,29
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
54-7гн-2020	Компот из сухофруктов	220	4,60	4,40	12,50	107,20
гп	Горошек консервированный	40	3,00	0,50	7,30	58,00
гп	Конфета шоколадная	91	1,50	0,50	21,00	144,00
	Итого	851	38,61	27,31	37,71	557,09
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		57,10	44,90	97,64	1049,49

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-12с-2020	Борщ	300	8,45	8,28	13,13	160,78
332	Кисель фруктовый	220	0,31	0,00	39,40	160,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
Гп	Банан	126	1,50	0,50	21,00	144,00
	Итого	726	13,16	9,18	67,23	593,38
Обед						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	300	8,20	6,90	35,90	238,90
54-11р-2020	Котлета рыбная	90	9,60	5,20	4,40	103,00
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,80	93,20
гп	Кукуруза консервированная	40	2,20	0,40	11,22	58,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Банан	171	1,50	0,50	21,00	144,00
	Итого	881	30,50	17,10	111,22	765,70
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		43,66	26,28	178,45	1359,08

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-4м	Голень куриная	120	11,42	11,33	10,67	188,58
54-1гн	Макароны отварные с маслом	250	5,30	5,50	32,70	202,00
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,05	15,00	57,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
10	Салат из капусты с морковью	70	1,60	6,10	6,20	85,70
	Итого	720	10,20	27,08	37,10	661,88
Обед						
	Перловка с маслом	250	5,30	5,50	32,70	202,00
279	Тефтели мясные	90	58,50	6,36	7,45	109,00
54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	220	0,45	0,00	30,50	122,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
ГП	Минирулет	105	0,10	8,20	0,10	74,80
	Итого	745	67,45	18,66	53,95	434,40
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		77,65	45,74	91,05	1096,28

День 10						
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
54-11г-2020	Пюре картофельное	250	3,10	6,00	19,70	145,80
гп	Тефтели мясные	90	16,19	16,19	12,70	194,10
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
ГП	Минирулет	35	0,10	8,20	0,10	74,80
	Итого	655	8,70	12,35	31,00	600,30
Обед						
54-8с-2020	Суп с макаронными изделиями	300	33,40	23,00	81,40	665,70
332	Кисель фруктовый	200	0,31	0,00	39,40	160,00
ГП	Хлеб ржаной	40	4,00	3,20	1,20	39,60
гп	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,90	14,70	89,00
ГП	Конфета шоколадная	28	5,60	28,00	52,26	214,23
ГП	Банан	243	3,00	1,00	42,00	192,00
	Итого	851	47,71	55,10	188,96	1168,53
			Б	Ж	У	Эн/ц
	Итого за день		56,41	67,45	219,96	1768,83

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей						
			Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
			Б	Ж	У	
Итого за 10 дней			521,51	381,50	1281,04	12247,92
Итого за 1 день			52,15	38,15	128,10	1224,79