



Утверждаю:
 Директор ЧОУ СОШ «Истоки»
 Степанова О.Ф.
 М.П.
 «01» сентября 2019 г.

**Примерное десятидневное меню
 для питания школьников с 12 до 17 лет
 на 2019-2020 учебный год
 осенне-зимнее**

Первый день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								Энергетическая ценность ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
Завтрак											
15/4	Каша пшенная с маслом	200	6,53	5,97	31,23	97,53	1,05	0,14	0,1	0,4	205,6
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,38	7,55	24,7	33	0,82	0,15	0,01	0,0	181
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0	35
обед											
2/2	Борщ из св.кап, со сметаной	250/10	2,15	5,42	12,85	41,84	0,94	0,05	0,05	10,81	108,7
11/8	Гуляш из говядины	80/50	14,4	16,6	3,8	12,4	2,23	0,03	0,1	0,8	224,1
4/3	Картофельное пюре	180	3,7	5,07	24,77	44,54	1,31	0,15	0,12	12,89	162
67	Огурец порционный	50	0,4	0,05	1,25	11,5	0,3	0,025	0,02	5	22,75
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	4,09	0,21	0,01	0,02	89	65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
	Итого за день		36,78	41,64	162,36	292,16	9,5	0,775	0,43	118,9	1166,96

Второй день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								Энергетическая ценность ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	СА, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
Завтрак											
2/6	Омлет запеченный	120	12,48	16,56	3,34	114,42	2,04	0,07	0,39	0,51	210
1/1	Зеленый горошек	30	0,9	1,1	3,4	6,2	0,2	0	0	2,9	22
11/10	Чай с лимоном	205	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8	36
1/13	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
Обед											
11/2	Рассольник с крупой со сметаной	250/10	2,41	6,54	15,84	33,25	0,925	0,075	0,075	6,74	127,5
45/3	Рис отварной с овощами	180	3,7	5,07	24,77	44,54	1,31	0,15	0,12	12,89	162
9/7	Шницель рыбный	100	13,8	12,0	8,0	59,14	0,78	0,08	1,14	0,64	105
6/10	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
	Итого за день		43,29	31,55	145,51	354,03	9,335	0,75	1,765	74,64	990,61

Третий день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								Энергетическая ценность ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	СА, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
Завтрак											
18/4	Каша ассорти (рис и греча)	200	5,1	5,88	24,68	114,27	0,90	0,07	0,15	0,53	172
15/3	Сыр порционный	20	5,26	5,32	0	200	0,14	0	0,08	0,14	70
10/10	Напиток Каркадэ	200	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8	36
1/13	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
Обед											
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250/10	5,31	5,0	19,81	35,49	1,85	0,18	0,07	5,65	147,5
15/8	Биточек из говядины	100	22,3	21,8	0,4	24,9	3,2	0,1	0,2	0,1	287
553	Сложный гарнир	180	3,65	4,24	20,51	58,56	1,24	0,11	0,09	19,79	136,46
6/10	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	12	0,8	0,02	0	0,3	110
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
	Итого за день		51,32	43,72	159,56	527,22	11,89	0,85	0,61	27,31	1215,07

Четвертый день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	СА, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность ккал
завтрак											
9/5	Запеканка творожная с/с/м	180/15	20,42	17,28	24,12	253,2	0,96	0,12	0,36	0,36	376,2
	Йогурт	200	8,6	7,8	12,4	244	0,2	0,08	0,4	1,2	240
1/13	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
Обед											
2/2	Борщ из св. капусты, со сметаной	250/10	2,15	5,42	12,85	41,84	0,94	0,05	0,05	10,81	108,7
44/3	Каша гречневая рассып. с овощами	180	10,3	8,2	45,4	28,6	5,1	0,28	0,16	1,08	300
40/8	Сосиска отварная	60	5,2	10	10,6	12	0,9	0,02	0,04	0	112
4/10	Компот из кураги	200	0,3	0	18,4	7,44	0,18	0	0,01	50,08	71
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
	Итого за день		56,37	49,98	186,33	667,08	11,94	0,92	1,04	63,53	1464,01

Пятый день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	СА, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность ккал
Завтрак											
14/4	Каша ячневая с/с, с/м	200	6,0	5,3	30,7	116,18	0,73	0,10	0,13	0,42	195
15/3	Сыр порционный	20	5,26	5,32	0	200	0,14	0	0,08	0,14	70
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0	35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
Обед											
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9,05	5,13	16,25	34,23	1,27	0,13	0,10	8,69	148,75
5/9	Биточки куриные	100	17,92	14,62	14,82	42,4	1,44	0,08	0,16	0,38	263,75
43/3	Макаронные отварные	180	3,37	4,53	38,89	15,39	0,89	0,08	0,03	0,0	225,6
6/10	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
	Итого за день		51,55	36,18	190,62	502,94	8,48	0,77	0,54	59,79	1266,21

Шестой день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность ккал
Завтрак											
7/4	Каша рисовая с маслом	200	6,0	5,8	42,4	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52	248
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0	35
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,38	7,55	24,7	33	0,82	0,15	0,01	0,0	181
Обед											
2/2	Борщ из св. капусты, со сметаной	250/10	2,15	5,42	12,85	41,84	0,94	0,05	0,05	10,81	108,7
14/8	Биточки из говядины	100	14,3	13,9	6,5	10,24	1,8	0,04	0,1	0	208
4/3	Картофельное пюре	180	3,7	5,07	24,77	44,54	1,31	0,15	0,12	12,89	162
67	Огурец порционный	50	0,4	0,05	1,25	11,5	0,3	0,015	0,02	5	22,75
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	4,09	0,21	0,01	0,02	89	65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
	Итого за день		36,15	38,77	176,23	305,16	8,58	0,695	0,47	118,22	1193,26

Седьмой день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность ккал
Завтрак											
2/6	Омлет запеченный	120	12,48	16,56	3,34	114,42	2,04	0,07	0,39	0,51	210
1/1	Зеленый горошек	30	0,9	1,1	3,4	6,2	0,2	0	0	2,9	22
11/10	Чай с лимоном	205	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8	36
1/13	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
Обед											
11/2	Рассольник с крупой со сметаной	250/10	2,41	6,54	15,84	43,25	0,925	0,075	0,075	6,74	127,5
4/7	Рыба тушенная под сыром	120	11,63	6,3	4,9	40,66	0,84	0,08	0,08	1,41	122
45/3	Рис отварной с овощами	180	3,7	5,07	24,77	44,54	1,31	0,15	0,12	12,89	162
6/10	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
	Итого за день		40,22	36,85	152,41	345,55	9,4	0,755	0,705	75,41	1007,61

Восьмой день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность ккал
Завтрак											
16/4	Каша ассорти (рис ,пшено)	200	5,0	5,9	25,6	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53	175
15/3	Сыр порционный	20	5,26	5,32	0	200	0,14	0	0,08	0,14	70
	Напиток Каркадэ	200	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8	36
2/13	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
Обед											
17/2	Суп картофельный с бобовыми	250/10	5,31	5,0	19,81	35,49	1,85	0,18	0,07	5,65	147,5
11/8	Гуляш из говядины	80/50	14,4	16,6	3,8	12,4	2,23	0,03	0,1	0,8	224,1
43/3	Макароны отварные	180	3,37	4,53	38,89	15,39	0,89	0,08	0,03	0,0	225,6
6/10	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	12	0,8	0,02	0	0,3	110
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
	Итого за день		43,04	38,83	182,26	472,26	10,19	0,75	0,43	8,22	1244,31

Девятый день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность ккал
Завтрак											
9/5	Запеканка творожная с/с/м	180/15	20,42	17,28	24,12	253,2	0,96	0,12	0,36	0,36	376,2
	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	9,4	240	0,2	0,1	0,3	2,6	227,5
1/13	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
Обед											
2/2	Борщ из св. капусты, со сметаной	250/10	2,15	5,42	12,85	41,84	0,94	0,05	0,05	10,81	108,7
44/3	Каша гречневая рассып. с овощами	180	10,3	8,2	45,4	28,6	5,1	0,28	0,16	1,08	300
40/8	Сосиска отварная	60	5,2	10	10,6	12	0,9	0,02	0,04	0	112
4/10	Компот из кураги	200	0,3	0	18,4	7,44	0,18	0	0,01	50,08	71
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
	Итого за день		53,57	48,58	183,33	663,08	11,94	0,94	0,94	64,93	1451,51

Десятый день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								Энергетическая ценность ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы,	СА, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
Завтрак											
21/2	Макароны отварные с сыром	200	3,4	3,7	12	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42	95
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0	35
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,38	7,55	24,7	33	0,82	0,15	0,01	0,0	181
обед											
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9,05	5,13	16,25	34,23	1,27	0,13	0,10	8,69	148,75
5/9	Биточки куриные	100	17,92	14,62	14,82	42,4	1,44	0,08	0,16	0,38	263,75
553	Сложный гарнир	180	3,65	4,24	20,51	58,56	1,24	0,11	0,09	19,79	136,46
6/10	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
	Итого за день		43,92	36,12	153,64	318,48	8,0	0,74	0,49	79,44	1094,77