

СОГЛАСОВАНО:



Директор МБОУ « СОШ № 19 »

Светова С.А.

« 04 » апреля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:



ИП Борисенко Виталий Анатольевич

ИНН 190108147880

ОГРН

313190304400026

« 04 »

2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

для возрастной группы от 11 лет и старше

г. Черногорск, Республика Хакасия

день: 1
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
1-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Булочка городская	50	3,9	1,2	26,7	133,0
2.	53-19э-2020	Масло порционное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3.	54-16 к-2020	Каша "Дружба" молочная	200	5,1	5,8	24,0	168,0
4.	54-23гн 2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
5.	пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
6.	пром	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8
ИТОГО			650	20,3	18,3	108,1	676,4
ОБЕД							
1.	54 -53 -2020	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	117,0
2.	54 - 22 с - 2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,4	9,4	97,9
3.	п/ф	Котлета домашняя	100	13,0	10,3	6,5	175,0
4.	54 -1 п -2020	Макаронны отварные	180	6,4	5,8	39,4	236,2
5.	54 -35 хн - 2020	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,5	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			890	30,5	26,2	103,5	828,6

день: 2
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
2-й день							
ЗАВТРАК							
1.	54 -2з -2020	Огурец свежий в нарезке	100	0,8	0,2	2,5	14,2
2.	54 -22н -2020	Рагу из птицы	230	24,1	8,1	20,2	250,0
3.	пром	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6
4.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
5.	пром	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ИТОГО			620	32,3	9,16	86,1	555,3
ОБЕД							
1.	54 -2з -2020	Огурцы в нарезке свежие	100	0,8	0,1	2,5	14,2
2.	54 -15с -2020	Суп рассольник "Ленинградский"	250	5,8	7,8	17,0	161,8
3.	54 -21м -2020	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	254,8
4.	54 -11 г -2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
5.	54 -33 хн -2020	Напиток из апельсин	200	0,2	0,0	8,0	33,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			950	50,1	18,4	96,3	852,2

день: 3
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12-17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
3-й день							
ЗАВТРАК							
1.	54 -1з -2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5
2.	53-19 з -2020	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3.	54 -27 к -2020	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
4.	54 -32 хн -2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
5.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			540	19,7	23	76,6	592
ОБЕД							
1.	54 -20 з -2020	Салат из свежих помидор и яблок	100	0,7	10,2	5,7	117,0
2.	54 -5 с -2020	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	10,7	5,3	17,3	161,3
3.	54 -11р -2020	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,6	8,9	7,5	176,7
4.	54 -6 г -2020	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
5.	54 -6хн -2020	Компот из вишни	200	0,5	0,2	23,1	96,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,1	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			910	37,1	30,9	122,1	916,7

день: 4
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12-17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
4-й день							
ЗАВТРАК							
1.	54 -3з - 2020	Помидор в нарезке	100	21,3	0,2	3,8	21,3
2.	п/ф	Котлета домашняя	80	10,4	8,2	6,2	140,0
3.	54 -21 г - 2020	Горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,0
4.	54 -12хн - 2020	Компот из клюквы	200	0,1	0,0	7,0	28,8
5.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	35,0
ИТОГО			530	53,8	10,56	89,7	587,3
ОБЕД							
1.	54 - 13 з - 2020	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,4	89,0
2.	54 - 6 с - 2020	Суп картофельный с клёцками	250	5,7	4,1	14,3	117,0
3.	п/ф	Тефтели	100	12,3	10,0	7,3	167,8
4.	54 - 4 г - 2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,0	280,4
5.	54 -25кн - 2020	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	14,0	56,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			910	35,2	28,0	121,6	879,4

день: 5
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 12-17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
5-й день							
ЗАВТРАК							
1.	54 - 1з - 2020	Сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,7
2.	54 - 2к - 2020	Каша молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,8
3.	54 - 2гн - 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
4.	пром	Сдоба	50	3,9	1,2	26,7	133,0
5.	пром	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			615	19	15,6	111,5	662,9
ОБЕД							
1.	54 - 13з - 2020	Салат из свеклы отварной <i>(нарезка)</i>	100	1,3	4,5	7,6	76,0
2.	54 - 1с - 2020	Щи из свежей капусты	250	5,8	7,0	7,0	125,0
3.	54 - 2н - 2020	Гуляш из говядины	100	17,0	16,5	3,8	232,0
4.	54 - 1г - 2020	Макароны отварные	180	6,4	6,0	39,4	236,2
5.	54 - 7хн - 2020	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			940	38,7	35,2	112,4	930,7

день: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ

неделя: 2

Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
6-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Ватрушка	75	8,3	23,2	22,5	157,5
2.	54 - 25.-1к - 2020	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5
3.	54 - 23гн - 2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			635	22,2	32,5	97	593,9
ОБЕД							
1.	54 - 23з - 2020	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,2	0,2	3,8	99,0
2.	54 - 25с - 2020	Суп гороховый	250	8,3	5,7	20,3	166,3
3.	п/ф	Биточки куринные	100	19,1	4,3	13,4	168,6
4.	54 - 8г - 2020	Капуста белокочанная тушёная/картофельное пюре	180	4,3	5,4	17,5	136,2
5.	54 - 32Хн - 2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	85,4
7.	пром	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
ИТОГО			940	41,0	16,7	111,1	837,7

день: 2
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
7-й день							
ЗАВТРАК							
1.	54 - 2з - 2020	Огурец свежий (нарезка)	100	0,8	0,2	2,5	14,2
2.	54 - 14р - 2020	Котлета рыбная	100	12,8	4,1	6,1	112,3
3.	54 - 11г - 2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
4.	54 - 24хн - 2020	Кисель плодово ягодный	200	0,3	1,1	11,9	58,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
6.	пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
7.	пром	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6
ИТОГО			865	23,7	13,26	95,2	594,3
ОБЕД							
1.	54 - 2з - 2020	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14,2
2.	54 - 11с - 2020	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	6,4	7,3	13,5	144,5
3.	54 - 11г - 2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,3	185,8
4.	54 - 25м - 2020	Курица тушёная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
	54 - 5соус - 2020	Соус молочный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
5.	54 - 35хн - 2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			970	34,9	23,6	115,6	813,6

день: 3
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12-17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020г	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
8-й день							
ЗАВТРАК							
2.	пром	Булочка городская	50	3,9	11,2	26,7	133,0
	пром	Мясо говядина (отварное)	30	4,5	12,0	0,1	126,8
3.	54 - 27к - 2020	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
4.	54 - 5хн - 2020	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,0
	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0
ИТОГО			610	18,4	30,4	83,0	589,5
ОБЕД							
1.	54 - 3з - 2020	Помидоры свежие нарезка	100	1,3	0,2	3,8	45,6
2.	54 - 27с - 2020	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,5	15,6	168,0
3.	54 - 6м - 2020	Биточки из говядины	100	18,1	10,3	17,3	295,0
4.	54 - 21п - 2020	Горошница	200	19,3	1,7	45,0	273,0
5.	54 - 27к - 2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			910	50,6	21,4	116,6	945,6

день: 4
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
9-й день							
ЗАВТРАК							
1.	54 - 2з - 2020	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,8	0,2	2,5	14,1
2.	54 - 9г - 2020	Рагу из овощей	200	3,9	10,0	18,1	178,0
3.	54 - 4м - 2020	Котлета из говядины	100	18,2	17,3	16,4	225,2
4.	54 - 3гн - 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
6.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
7.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			795	30,2	28,96	92,2	680,5
ОБЕД							
1.	54 - 5з - 2020	Салат из огурцов и помидор	100	0,9	5,1	3,6	117,0
2.	54 - 23с - 2020	Суп "Свекольник"	250	5,7	3,4	13,6	107,3
3.	п/ф	Котлета рыбная	100	14,0	2,6	8,6	114,3
4.	54 - 6г - 2020	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,5	271,0
5.	54 - 35хн - 2020	Компот из сухофруктов с вит. С	200	0,4	0,0	19,8	80,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			960	33,7	18,6	140,3	916,4

день: 5
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12-17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
10-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Булка городская	30	2,3	0,7	16,0	79,8
2.	54 - 19з - 2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3.	54 - 1х - 2020	Сыр твердых сортов (нарезка)	10	2,3	2,9	0,0	34,5
4.	54 - 24к - 2020	Каша пшённая молочная	200	8,3	10,2	37,6	174,9
5.	54 - 2гн - 2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5
ИТОГО			600	18,5	22	105,7	593,8
ОБЕД							
1.	54 - 3з - 2020	Помидоры свежие нарезка	100	1,1	0,2	3,8	21,3
2.	54 - 7с - 2020	Суп лапша с курицей	250	2,3	3,0	14,8	219,3
3.	54 - 12м - 2020	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
4.	54 - 3кн - 2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
6.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	85,4
ИТОГО			910	34,6	13,6	112,7	836,0