

Примерное десятидневное меню на осенне-зимней период с расчетом калорийности и пищевой ценности блюд, возрастная категория, с 11 лет и старше (5-11 кл.)

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех ОУ 2004,2017 г. № рец	Выход блюда гр.	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день Завтрак						
№246	80	Гуляш свиной	11,1	5,2	3,6	105,6
№203	157	Макароны отварные	6	6,3	40	220
№376	180	Чай с сахаром	0,06	0,02	13,5	54
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	457	Итого:	18,96	11,72	17,1	497,6
2 день Завтрак						
№302	220	Каша молочная геркулесовая рассыпчатая	4	4	56	252
№382	180	Какао с молоком	3,7	3,2	15,82	102
	40	Хлеб пшеничный	2,13	0,7	47	145
	410	Итого:	9,83	7,9	118,82	499
3 день Завтрак						
№3	60	Сосиска отварная	5,55	15,55	0,25	164
№171	200	Капуста тушеная	3,5	11	9,5	255
№379	180	Кофейный напиток с молоком	1,3	1,4	18,4	93
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	370	Итого:	12,15	28,15	51,15	630
4 день Завтрак						
№265	150	Плов из свинины	12,62	28,17	25,89	408
№377	180	Чай с лимоном	0,12	0,02	13,18	55,8
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	480	Итого:	14,54	28,39	62,07	581,8
5 день Завтрак						
№229	80	Рыба, тушеная в томате с овощ	12,5	6	5,6	136
№128	150	Картофельное пюре	4	9,4	28	218
№377	180	Чай с лимоном	0,12	0,02	13,18	55,8
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	450	Итого:	18,42	15,62	69,78	527,8
6 день Завтрак						
№290	100	Птица, тушеная в соусе	11,94	10,12	3,51	153

№171	100	Каша гречневая рассыпчатая	5,9	6,4	26,6	187
№377	180	Чай с лимоном	0,12	0,02	13,18	55,8
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	420	Итого:	19,76	16,74	66,29	513,8
7 день Завтрак						
№209	40	Яйцо вареное	5,08	4,6	0,28	63
№309	177	Макароны отварные с сыром	11,84	13,93	29,85	325,6
№376	180	Какао с молоком	3,7	3,2	15,82	102
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	437	Итого:	22,42	21,73	68,95	608,6
8 день Завтрак						
№268	90	Котлета из свинины	11,09	28,7	11,72	351,8
№224	150	Рагу из овощей	2,3	5,1	10,7	97
№376	180	Чай с сахаром	0,06	0,02	13,5	54
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	460	Итого:	15,25	34,02	58,92	620,8
9 день Завтрак						
№76	50	Сельдь с луком	5,06	6,69	1,64	87
№128	150	Картофельное пюре	4	9,4	28	218
№377	180	Чай с лимоном	0,12	0,02	13,18	55,8
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	420	Итого:	10,98	16,31	65,82	478,8
10 день Завтрак						
№463	90	Тефтели из свинины с рисом	8,64	7,56	7,56	135,9
№128	150	Картофельное пюре	4	9,4	28	218
№376	180	Чай с сахаром	0,06	0,02	13,5	54
	40	Хлеб ржаной	1,8	0,2	23	118
	410	Итого:	14,5	17,18	72,06	525,9
11 день Завтрак						
№315	140	Запеканка рисовая с творогом	9,6	12,4	35,2	287,5
№376	200	Чай с сахаром	0,07	0,02	15	60
	40	Хлеб пшеничный	2,13	0,7	47	145
	10	Масло сливочное	0,08	7,25	0,13	66
	390	Итого:	11,88	20,37	97,33	558,5