

Согласовано:

"Утверждаю"

Директор ООО "Питание"  
/Кортоножко Е.Ю.**10-ти дневное меню для обеспечения питанием обучающихся возрастной группы  
12-18 лет**

Меню составлено на основании:  
"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"  
общеобразовательных школах"

В.Т. Лапшина 2004г

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельмана

М.: ДеЛи плюс, 2015г

**МЕНЮ 1-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
518	Картофель отварной с маслом	180/5	3,24	8,26	25,76	195,3
П.Т	Котлета мясная (полуфабрикат)	90	11,3	12,56	5,28	180
587	Соус томатный	20	0,52	0,96	1,68	17,6
101	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	40	0,08	3,6	0	38,6
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Хлеб пшеничный	30	2,16	0,54	13,2	66,27
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>17,5</b>	<b>25,92</b>	<b>60,92</b>	<b>555,77</b>

**МЕНЮ 2-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
516	Макаронные изделия отварные	180/5	5,8	11,34	41,94	293,4
П.Т	Котлета рыбная (полуфабрикат)	100	12,6	5,9	15	164
587	Соус томатный	20	0,52	0,96	1,68	17,6
	Фрукты свежие (Яблоко, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
1	Хлеб пшеничный	30	2,16	0,54	13,2	66,27
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>21,74</b>	<b>19,14</b>	<b>96,82</b>	<b>648,27</b>

**МЕНЮ 3-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
тутельмана208	Лапшевник	180	15,9	14,93	41,5	364,1
733	Сметана 20%	20	0,5	4	0,64	41,2
97	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	Фрукты свежие (Яблоко, банан)	100	0,4	0,4	9,8	47
1	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,72	17,2	88,36
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>22,20</b>	<b>23,00</b>	<b>84,14</b>	<b>634,66</b>

**МЕНЮ 4-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
508	Каша рассыпчатая гречневая	180/5	10,08	12,96	59,49	363,6
462	Тефтели с рисом	60	5,76	5,1	5,1	90,6
587	Соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4
П.Т	Фрукты свежие (Мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	36
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	7,5	58
1	Хлеб пшеничный	30	2,16	0,54	13,2	66,27
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>19,78</b>	<b>20,24</b>	<b>95,31</b>	<b>640,87</b>

**МЕНЮ 5-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
330	Бобовые отварные (горох)	180	28,8	7,02	33,48	311,4
413	Сосиска отварная	80	9,4	20,08	2,96	230,4
587	Соус томатный	20	0,52	0,96	1,68	17,6
Тутельяна 70	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
1	Хлеб пшеничный	30	2,16	0,54	13,2	66,27
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>32,00</b>	<b>8,56</b>	<b>62,36</b>	<b>688,87</b>

**МЕНЮ 6-го дня**

п/п	блюда	порции	вещества			Ккал (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
508	Каша рассыпчатая пшеничная	180/5	7,74	12,42	44,64	329,4
437	Гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,2
стр 610	Зеленый горошек консервированный, отварной	30	0,9	1,17	1,89	21,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
1	Хлеб пшеничный	40	2,88	0,72	17,2	88,36
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>24,27</b>	<b>27,30</b>	<b>82,74</b>	<b>679,56</b>

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
492	Плов с мясом птицы (бройлер-цыплята)	230	17,48	16,25	41,63	379,5
101	Консервы овощные закусочные (икра кабачковая)	40	0,08	3,6	0	38,6
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
	Фрукты свежие (Яблоко, мандарин)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
1	Хлеб пшеничный	30	2,16	0,54	13,2	66,27
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>20,42</b>	<b>20,79</b>	<b>79,83</b>	<b>591,37</b>

**МЕНЮ 8-го дня**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
161	Суп молочный с крупой пшено	250	7,2	8,3	24,1	200
П.Т	Блины п/ф	80	5,92	7,36	31,12	217,6
733	Сметана 20%	20	0,5	4	0,64	41,2
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58
1	Хлеб пшеничный	30	2,16	0,54	13,2	66,27
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>15,98</b>	<b>20,2</b>	<b>84,06</b>	<b>583,07</b>

**МЕНЮ 9-го дня**

