УТВЕРЖДАЮ
МБОУ СОШ № 5 имени А.В. Беляева г.О
Директор Л.М.Мингазова

ОСНОВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА 12-18 лет

День 1	Завтрак					
Наименования блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,ккал	Номер рецептуры
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	210	8,64	11,06	44,32	312	173
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР
Сыр	30	6,96	4,43	0	108	15
	60	0,6	0,1	1,9	13	70
Суп с гречневой крупой	263	4,89	7,88	24,93	150,63	103
Плов с мясом свинины	150/50	16,83	37,56	34,52	544	265
Компот из свежих ягод	200	0,32	0,08	28,2	116,6	349
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР
Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,6	
Груша	129	0,52	0,39	13,29	60,63	

День 2	Завтрак					
Наименования блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,ккал	Номер рецептуры
Овощи на выбор:Огурец свежий или соленый,помидор свежий или соленый	60	0,6	0,1	1,9	13	70
Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11	293
Соус красный основной	25	0,6	1,28	3,41	27,89	332
Каша гречневая расыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124	173
Какао со сущеным молоком	200	5,2	4,28	12,53	109,39	383
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР
обед						
Овощи на выбор:Огурец свежий или соленый,помидор свежий или соленый	60	0,6	0,1	1,9	13	70
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом овядины	260	5,98	4,81	9,36	96,62	88
Курица запеченная	90	8,88	14,32	5,69	196,11	293
Соус красный основной	25	0,6	1,28	3,41	27,89	332
Каша гречневая расыпчатая	150	4,06	4,63	16,71	124	173
Какао со сущеным молоком	200	5,2	4,28	16,71	102	383
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР

День 3	Завтрак					
Наименования блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,ккал	Номер рецептуры
Икра кабачковая	100	1,71	8,01	6,93	107,1	67
Макароны отварные	90	10,34	17,73	31,15	280,47	269
Соус красный основной	25	0,6	1,28	3,41	27,89	332
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Выпечка	100	9,07	3,63	43,08	241,67	ПР
	обед					
Икра кабачковая	100	1,71	8,01	6,93	107,1	67
Свекольник с мясом	263	13,15	7,89	23,67	207,77	88
Котлеты мясные	90	10,34	17,73	31,15	280,47	269
Макароны отварные	100	4,086	6,4	27,25	183	312
Соус красный основной	25	0,6	1,28	3,41	27,89	332
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	257
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР

День 4	Завтрак					
Наименования блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,ккал	Номер рецептуры
Лечо	70	0,7	0,01	3,15	14	210
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
Картофельное пюре	100	7,36	6,58	31,93	235,71	139
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	обед					
Лечо	70	0,7	0,01	3,15	14	210
Суп картофельный с макаронными изделиями,мясом курицы	250	2,57	2,78	15,69	109	112
Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
Картофельное пюре	100	7,36	6,58	31,93	235,71	139
Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,6	348
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР

День 5	Завтрак					
Наименования блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,ккал	Номер рецептуры
Овощи на выбор:Огурец свежий или соленый,помидор свежий или соленый	60	0,6	0,1	1,9	13	70
Биточки рыбные	90	7,72	6,02	13,94	140,79	234
Соус красный основной	25	0,6	1,28	3,41	27,89	332
Рис отварной	160	3,7	0,53	49,14	216	171
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР
обед						
Овощи на выбор:Огурец свежий или соленый,помидор свежий или соленый	60	0,6	0,1	1,9	13	70
Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы	260	7,8	7,41	27,47	176,07	102
Биточки рыбные	90	7,72	6,02	13,94	140,79	234
Соус красный основной	25	0,6	1,28	3,41	27,89	332
Рис отварной	160	3,7	0,53	49,14	216	171
Компот консервированный	200	2,42	0,94	162,17	667	347
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР

День 6	Завтрак					
Наименования блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,ккал	Номер рецептуры
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	210	6,08	11,18	33,48	260	175
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Сыр (порциями)	15	3,49	4,44	0	54,82	15
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Выпечка	100	9,07	3,63	43,08	241,67	ПР
обед						
Овощи на выбор:Огурец свежий или соленый,помидор свежий или соленый	60	0,6	0,1	1,9	13	70
Суп картофельный с крупой, рыбными консервами	275	7,89	10,85	48,45	343	101
Курица отварная	100	8,88	14,32	5,69	196,11	293
Макароны отварные	100	7,36	6,58	31,93	235,71	139
Сок фруктовый	200	0,2	0	24	100	347
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР

День 7	Завтрак					
Наименования блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,ккал	Номер рецептуры
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	260
Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР
Выпечка	100	7,8	2,1	53.8	271	
	обед					
Рассольник Ленинградский	263	6,94	7,33	14,17	160,77	101
Жаркое по-домашнему	200	14,06	33,71	18,95	437,71	260
Компот сухофруктов	200	2,42	0,94	162,17	667	347
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР
Икра кабачковая	82	1,56	7,3	6,31	97,58	

День 8	Завтрак					
Наименования блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,ккал	Номер рецептуры
Капуста тушеная с мясом	150/50	14,84	17,77	14,38	276,65	139
Кофейный напиток с молоком сгущеным	200	2,94	1,99	20,92	113,4	380
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР
	обед					
Огурец соленый консервированный	100	0,8	0,1	1,7	10	70
Суп картофельный с морской капустой с мясом говядины	263	2,2	5,2	1,53	117,9	96
Капуста тушеная с мясом	150/50	8,39	18,95	15,42	265,15	321
Компот из свежих ягод	200	0,16	0,16	27,88	114,6	344
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР

День 9	Завтрак					
Наименования блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,ккал	Номер рецептуры
Омлет натуральный	160	5,28	4,5	18,02	134	210
Какао на сгущеном молоке	200	3,67	2,6	25,09	138,4	383
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР
	обед					
Помидор свежий или сосеный	100	1,12	0,2	3,8	24	41
Суп картофельный с рисовой крупой и мясом говядины	250	7,89	10,85	48,45	343	101
Печень тушеная в соусе	100	2,72	8,76	3,81	159	261
Гречка отварная	150	4,06	4,63	16,71	124	173
Компот из кураги	200	0,8	0,05	27,6	114,8	257
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР

День 10	Завтрак					
Наименования блюда	Выход,г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность,ккал	Номер рецептуры
Овощи на выбор:Огурец свежий или соленый,помидор свежий или соленый	60	0,6	0,1	1,9	13	70
Рыба запеченая	100	7,48	7,48	9,67	136	279
Рис отварной	160	3,7	0,53	49,14	216	304
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	ПР
	обед					
Овощи на выбор:Огурец свежий или соленый,помидор свежий или соленый	100	1,12	0,1	3,5	20	70
Суп картофельный с гречневой крупой	213	3,73	4,12	12,32	106.13	104
Рыба "минтай" тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	279
Рис отварной	160	3,7	0,53	49,14	216	304
Хлеб пшеничный	60	4,55	0,56	28,8	136,46	ПР
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,88	59,4	ПР
Чай с сахаром	215	0,07	0,02	15	60	376