

Утверждаю.



Н.В. Дудкина

**Десятидневное меню
столовой МАОУ Сергеевской СОШ
для учащихся 11-18 лет**

День	№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
1	Обед						
	119	Суп гороховый с мясом	250	7,5	5,97	17,25	128,25
	295	Котлета из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20
	304	Рис отварной	200	4,89	7,13	48,89	280,15
	351	Кисель витаминизированный	200	2	0	34,1	95
	497	Пудинг из творога	200	29,22	20,20	51,24	503,64
		Хлеб	40	1,58	0,2	9,66	46,76
		Итого:		61,18	47,30	179,47	1314,38
2	Обед						
	96	Суп рассольник	250	2,6	5,2	16,98	100,8
	312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	63
	279	Тефтели из говядины с соусом	100	8,67	9,33	13,83	174
		Сок абрикосовый	200	1	0,0	30	124,8
		Хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	437	Булочка янтарная	50	4,9	2,6	24,3	140,2
		Итого:		23,64	20,5	125,1	756,24
3	Обед						
	87	Суп щи с говядиной	250	9	4,8	20,7	153,9
	288	Курица отварная с маслом	120	26,0	16	28,8	248
	309	Макароны отварные с маслом	200	6,8	10	38	269,2
	376	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60,4
		Хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14
	438	Булочка школьная	50	4,9	2,6	24,3	140,2
		Итого:		49,17	33,70	141,29	941,84
4	Обед						
	140	Суп с рыбными консервами	250	8,45	1,28	13,13	160,78
	234	Котлета рыбная с соусом	100	13,38	4,38	9,38	130,38
	302	Гречка отварная	200	11,87	5,47	53,12	309,15
	349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	14,49	70,14
		Хлеб	50	2,37	0,3	14,49	70,14
		Итого:		37,23	11,73	104,61	740,59
5	Обед						
	81	Борщ сибирский	200	6,25	5,88	14,10	118,08
	244	Плов из отварной говядины	150/50	17,20	6,6	27,5	238,2

6		Напиток витаминный	200	1	0.0	15	60.4	
		Хлеб	50	2.37	0.3	14.49	70.14	
		Итого:		26.82	12.78	71.09	486.82	
	Обед							
	88	Щи из свежей капусты	300	2.16	5.97	9.75	101.37	
	243	Сосиски отварные с соусом	98	9.21	14.7	0.7	172.28	
	302	Гречка отварная	200	8.0	4.1	39.87	146.3	
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3.6	2.67	29.2	155.2	
	Хлеб	50	2.37	0.3	14.49	70.14		
	Итого:		26.24	27.74	94.01	645.29		
7	Обед							
	119	Суп гороховый с мясом	250	9	3.9	20.7	153.9	
	246	Гуляш из отварной говядины	100	11.89	11.5	3.75	165.83	
	309	Макаронные отварные	200	1.16	1.5	47.26	96.38	
	376	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	15	60.4	
		Хлеб	50	2.37	0.3	14.49	70.14	
	426	Булочка с повидлом	50	2.5	5.6	24	156.4	
		Итого:		26.96	22.8	125.2	803.05	
8	Обед							
	81	Борщ сибирский	300	7.5	5.4	16.5	144.6	
	295	Котлета мясная с соусом	100	12.33	21.67	11	288.33	
	304	Рис отварной	200	4.89	7.23	48.89	280.15	
	349	Компот из сухофруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	
		Хлеб	50	2.37	0.3	14.49	70.14	
		Итого:		28.25	34.9	139.14	979.6	
9	Обед							
	259	Жаркое по домашнему	350	33.35	36.65	27.79	574.41	
	71	Нарезка из огурцов	50	0.67	6.9	1.81	7.05	
	382	Какао с молоком	200	3.78	0.67	26	125.11	
		Хлеб	50	3.78	0.3	14.49	70.14	
	401	Оладьи с джемом	150/10	11.63	11.48	72.29	439	
	Итого:		53.21	55.19	142.38	1215.71		
10	Обед							
	112	Суп с макаронными изделиями	300	8.7	7.59	59.16	339.75	
	255	Печень по строгоновски	100	22.8	10.2	9.4	219.4	
	309	Макаронные отварные	200	1.16	0.3	47.26	196.38	
		Хлеб	50	2.37	0.3	14.49	70.14	
	376	Напиток витаминный Валитек	200	1	0.0	15	60.4	
	429	Булочка Веснушка	50	3.9	3.06	23.9	139	
		Итого:		39.93	21.45	169.21	1025,07	
	Среднее за 10 дней		37.26	28.80	129.15	890.85		

При составлении меню использовались САНПиН 2.4.5.2409-08 «Здоровое питание» в ОУ по редакции В.И. Касаткина, М, 2005 (одобрено Мин.обр.РФ)

