



Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
Ненецкого автономного округа
"Средняя школа с. Ома"

Примерное десятидневное меню.

Возрастная категория: 12-18 лет.

Приём пищи: **ЗАВТРАК**

День 1 (Понедельник) из10		500	20,4	19,0	82,5	581,9	1,7
ЗАВТРАК		500	20,4	19,0	82,5	581,9	1,7
133	Каша пшеничная молочная жидкая №133	220	8,0	9,9	37,1	269,5	0,2
7	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9		72,0	0,1
1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	139,8	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	1,3
День 2 (Вторник) из10		700	22,8	25,9	75,4	618,0	89,2
ЗАВТРАК		700	22,8	25,9	75,4	618,0	89,2
104	Картофельное пюре №104	220	5,1	7,0	21,6	171,6	15,2
40/8	Сосиски отварные	120	11,3	18,1	1,0	211,2	
701	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	128,2	
3	Фрукты	100	0,5	0,1	10,1	47,0	2,0
389	Сок брусничный	200	1,2		13,8	60,0	72,0
День 3 (Среда) из10		670	26,2	16,3	113,1	690,9	7,1
ЗАВТРАК		670	26,2	16,3	113,1	690,9	7,1
23	Салат "Стелной"	100	1,7	6,0	6,3	85,0	2,5
304	Рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	279,6	
350	Соус молочный (для подачи к блюду) №350	10	0,2	0,5	0,7	8,4	0,0
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	100	13,7	2,0	8,0	105,0	0,6
701	Хлеб пшеничный	60	4,7	0,6	29,0	128,2	
389	Сок яблочный	200	1,0		20,2	84,8	4,0
День 4 (Четверг) из10		630	28,3	25,7	106,8	768,6	11,2
ЗАВТРАК		630	28,3	25,7	106,8	768,6	11,2
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,7	0,1	2,3	13,2	10,5
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,1	11,9	49,8	350,0	
23/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	110	11,9	12,9	7,0	191,4	0,1
700	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	99,2	
348	Компот из кураги	200	0,8	0,0	27,6	114,8	0,6
День 5 (Пятница) из10		680	29,3	22,2	107,1	744,4	16,0
ЗАВТРАК		680	29,3	22,2	107,1	744,4	16,0
203	Макаронные изделия отварные с маслом	220	8,0	8,5	44,7	287,0	
288/ 331	Филе птицы отварное с соусом сметанным с томатом №331	100	15,3	12,9	2,9	188,8	2,0
1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	139,8	
368	Яблоки (свежие)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
389	Сок яблочный	200	1,0		20,2	84,8	4,0
День 6 (Понедельник) из10		510	19,8	25,5	83,2	641,6	2,4
ЗАВТРАК		510	19,8	25,5	83,2	641,6	2,4
182	Каша ячневая жидкая молочная с маслом	200	7,0	10,5	37,3	272,4	1,1
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
Пром.	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,0	
1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	139,8	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	1,3
День 7 (Вторник) из10		650	22,4	21,1	84,9	623,9	38,3
ЗАВТРАК		650	22,4	21,1	84,9	623,9	38,3
321	Капуста тушеная свежая	210	4,3	6,8	19,8	157,7	36,0
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	100	14,2	13,9	6,5	208,0	
1	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,2	
3	Фрукты	100	0,5	0,1	10,1	47,0	2,0
348	Компот из яблок сушеных	200	0,3	0,0	28,8	118,0	0,3

День 8 (Среда) из 10		640	21,3	28,9	81,1	662,1	35,9
ЗАВТРАК		640	21,3	28,9	81,1	662,1	35,9
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22,0	17,5
3/3	Картофельное пюре	200	4,2	5,6	29,8	180,0	14,4
9	Колбаса (порциями) отварная	100	12,8	22,2	1,5	257,5	
700	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	66,2	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	4,0
День 9 (Четверг) из 10		680	21,6	14,2	89,3	569,2	22,2
ЗАВТРАК		680	21,6	14,2	89,3	569,2	22,2
70	Овощи натуральные соленые (помидоры)	100	1,1	0,1	3,5	20,0	10,5
205	Макаронные изделия отварные с маслом №205	200	7,3	5,6	35,2	220,6	
289	Рагу из куриных окорочков	120	8,2	7,7	10,4	144,0	7,7
700	Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	99,2	
399г	Сок яблочный	200	1,0		20,2	85,3	4,0
День 10 (Пятница) из 10		660	31,5	29,4	116,1	855,6	6,5
ЗАВТРАК		660	31,5	29,4	116,1	855,6	6,5
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,7	0,1	1,9	12,0	4,9
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,1	11,9	49,8	350,0	
260	Гуляш из говядины	100	14,6	16,8	2,9	221,0	0,9
1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	139,8	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8	0,7

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Белки	Жиры	Углеводы	Белки к ккал. в %	Жиры к ккал. в %	Углеводы к ккал. в %
1,0	0,9	3,9	14	30	56

Пищевой и химический состав в среднем за цикл

Белки в среднем за цикл	Жиры в среднем за цикл	Углеводы в среднем за цикл	Ккал в среднем за цикл	Витамин С в среднем за цикл	В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл
24,4	22,8	94,0	675,6	23,06	0,340	0,345

Используемые сборники рецептур

Сборники рецептур
Сборник ДО, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.
Сборник ДО, М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва 2011г.
Сборник ОП, 1996 г.
Сборник ОУ, 2004 г.
Сборник ОУ, М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва 2011г.
Товары промышленного производства