

**Примерное 12 дневное меню для организации питания в школьной столовой
для учащихся 12-18 лет на 2021 год**

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,68	8,58	35,35	259,13	260
	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285	574
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,78	11,91	106,18	604,13	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Свекольник	250	2,25	3,60	16,92	108,85	131
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	152,48	395.1
	Каша из гороха с маслом	180	17,87	4,45	43,09	283,79	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	34,02	29,78	121,86	896,82	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Бантики с корицей	100	8,50	8,83	65,67	376,67	646
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,90	8,83	94,67	498,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	58,70	50,52	322,71	1999,62	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	19,46	12,20	46,94	371,58	313.3
	Плоды свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,5	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,16	12,80	76,84	503,08	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	245
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	2,85	18,83	111,25	147
	Кнели из кур с рисом	100	17,00	3,41	7,15	127,21	411
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	3,58	46,58	260,62	237
	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	36,90	13,10	128,74	778,76	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	7,40	5,50	8,85	113,5	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,80	10,50	30,45	271,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	69,86	36,40	236,03	1553,34	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	56,25	292,56	270
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,68	12,44	122,00	674,21	

ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	244
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	15,13	108	144.2
	Курица в соусе томатном	100	17,81	2,94	2,33	107,22	405
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	291
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	35,23	14,84	114,20	731,57	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	28,23	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,47	2,95	85,33	98,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,38	30,23	321,53	1504,05	

День 4

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	11,75	36,00	364,87	266
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	542
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	14,96	15,71	86,97	627,52	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	250	2,73	6,58	14,20	127,97	142.1
	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	100	15,67	29,99	10,95	195,78	381
	Рис отварной	180	4,43	7,29	20,77	245,52	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,01	44,69	104,87	836,97	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120	518.1
	Косичка с сахаром	100	7,17	5,54	61,19	318,57	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,57	5,74	87,59	438,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	52,54	66,14	279,43	1903,06	

День 5

ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	17,12	15,80	63,35	463,47	296
	Булочка ванильная	100	8,22	5,60	58,98	316,51	563
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,44	21,40	137,33	839,98	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	5,45	17,42	131,82	134.1
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100	12,09	1,97	10,91	109,24	412.1
	Рагу из овощей	180	2,97	5,67	19,48	141,86	195.1
	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	23,96	14,05	98,46	614,95	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Гребешок с повидлом	100	9,71	3,18	72,33	355,15	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,11	3,18	101,33	477,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	60,51	38,63	337,12	1932,08	

День 6

ЗАВТРАК	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	305
	Булочка домашняя	100	7,41	4,44	59,09	302,82	564

ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	32,08	26,34	103,63	779,1	
ОБЕД	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	3,12	2,80	21,18	123,25	146.1
	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	10,25	2,95	2,84	79,3	343
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	23,00	14,73	92,92	600,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	55,08	41,07	196,55	1379,95	

День 7

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,60	23,93	107,46	700,41	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,20	75,98	245
	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	6,18	12,27	112,6	128.1
	Сосиски отварные в соусе	100	7,15	12,17	2,37	152,48	395.1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	23,09	24,90	120,28	803,44	
ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	19,98	125,52	496
	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278	550
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,22	10,46	66,38	403,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	49,91	59,29	294,12	1907,37	

День 8

ЗАВТРАК	Запеканка из творога с повидлом	250	24,38	14,28	39,38	379,17	313.2
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	56,25	292,56	270
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	32,28	17,92	110,83	732,73	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119	115
	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	5,60	9,85	178,97	156
	Плов из отварной птицы	280	25,48	16,88	52,81	464,41	406
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	37,36	32,34	117,94	982,08	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,84	5,99	56,32	305,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	76,48	56,25	285,09	2020,25	

День 9

	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
--	--------------------	-----	------	------	-------	--------	-----

ЗАВТРАК	Булочка домашняя	100	7,41	4,44	59,09	302,82	564
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	17,29	13,24	124,84	684,47	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	2,30	4,25	15,13	108	144.2
	Суфле из кур с соусом	100	16,83	7,78	3,74	152,47	408
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,35	3,58	46,58	260,62	237
	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	35,46	16,64	117,60	759,79	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Ватрушки с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32	541.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19,88	12,31	65,61	456,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	72,63	42,19	308,05	1900,58	

День 10

ЗАВТРАК	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	305
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13	107
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	26,44	25,45	42,02	507,78	
ОБЕД	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	244
	Рассольник ленинградский вегетарианский	250	2,15	5,38	17,12	126,18	134.2
	Котлеты рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,31	191,15	345.1
	Рагу из овощей	180	2,97	5,67	19,48	141,86	195.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	22,68	23,24	115,19	758,86	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,31	3,96	64,77	323,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	56,43	52,65	221,98	1590,29	

День 11

ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	17,12	15,80	63,35	463,47	296
	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285	574
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	25,22	19,13	134,18	808,47	
ОБЕД	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	16
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100	12,09	1,97	10,91	109,24	412.2
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	24,74	16,50	93,01	621,1	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120	518.1
	Булочка "Нежная"	100	8,36	14,76	57,68	394,75	560
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,76	14,96	84,08	514,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1740	59,72	50,59	311,27	1944,32	

День 12

ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Суп молочный с крупой	250	7,60	7,80	19,52	180,13	164
	Булочка ванильная	100	8,22	5,60	58,98	316,51	563
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	15,92	13,40	93,70	557,64	
ОБЕД	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35	17
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	3,12	2,80	21,18	123,25	146.1
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,30	36,70	11,80	222	399
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	3,98	20,39	219,37	242
	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	32,05	44,51	105,52	803,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	47,97	57,91	199,22	1360,96	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		20290	719,21	581,87	3313,1	20995,87	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1690,83	59,93	48,49	276,09	1749,66	