

СОГЛАСОВАНО:



МОУ «Приветненская школа» г. Алушты

О.Л. Дюдина

УТВЕРЖДАЮ:



ООО «Алушинская школярочка»

Е.М. Мельник

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**  
(возрастная категория 12-18 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

1 день

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
173	Каша гречневая молочная	250/10	9,04	13,44	50,14	358,0
376	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43		53,8
338	Фрукты свежие/ кондит. Изделие	100/60	0,3	0,3	7,35	33,3
	<i>Итого за завтрак:</i>		<b>18,85</b>	<b>26,01</b>	<b>96,91</b>	<b>691,1</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	11
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9
241	Кура отварная	50/5	21,7	13,3	0,0	206,7
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3	0,6	23,7	112,2
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
342	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	<i>Итого за обед:</i>		<b>30,16</b>	<b>19,73</b>	<b>98,1</b>	<b>690,91</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
386	Кефир	200	3,63	4,0	5,0	73,8
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	1210
	<i>Итого за полдник:</i>		<b>7,81</b>	<b>5,6</b>	<b>27,4</b>	<b>1283,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>38,27</b>	<b>25,63</b>	<b>132,85</b>	<b>2007,96</b>



День: вторник  
Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
223	Запеканка из творога с повидлом	100/20	12,25	9,21	36,6	279,1
376	Чай с сахаром, лимон	200/15/7	0,53	0	9,47	40,0
	<i>Итого за завтрак:</i>		12,78	9,21	46,07	319,1
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,35	0,05	0,95	6,0
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03
290/3	Птица, тушенная в соусе	50/50	14,56	14,58	4,39	207,5
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,84	8,01	40,06	260,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
	<i>Итого за обед:</i>		25,77	25,33	90,19	692,9
<b>ПОЛДНИК</b>						
389	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	86,6
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,0
	<i>Итого за полдник:</i>		4,64	6,26	42,16	243,8
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		48,08	45,89	207,75	1438,1

Дни: среда  
Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

3 день

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
71	Овоши по сезону (свежие или консервированные)	50	0,48	0,06	1,5	8,5
139	Каша гречневая рассыпч.	150/5	8,9	4,1	39,84	231,86
290/3	Кура, тушенная в соусе	50/50	14,56	14,58	4,39	207,5
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	<i>Итого за завтрак:</i>		28,29	19,38	85,02	628,1
	<i>Итого за завтрак:</i>		56,6	38,76	170,04	1256,3
<b>ОБЕД</b>						
71	Овоши по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	11,0
82	Борщ из свеж.капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4
294	Котлета мясная с маслом сливочным	50/5	12,16	10,88	10,8	189,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	28,5	201,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	<i>Итого за обед:</i>		22,38	23,88	109,87	744,2
<b>ПОЛДНИК</b>						
386	Ряженка	200	3,5	3,8	5,25	68,8
421	Булочка слобная с изюмом	50	3,88	2,36	23,55	131,0
	<i>Итого за полдник:</i>		9,68	7,36	31,95	233,0
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		88,6	70,0	311,9	2233,5



День: четверг  
Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
71	Овоши по сезону (свежие или консервированные)	50	0,48	0,06	1,5	8,5
401	Макаронные изделия с сыром	20/160	11,17	13,13	28,14	275,88
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	7,35	33,3
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,43</b>	<b>13,86</b>	<b>55,64</b>	<b>409,45</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Овоши по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6
98	Суп картофельный с греч. крупой	250	7,89	10,85	48,45	343
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за обед:</b>		<b>23,81</b>	<b>18,74</b>	<b>126,07</b>	<b>794,69</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
ПР	Печенье овсяное	100	6,5	14,4	71,8	437,0
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>10,1</b>	<b>17,07</b>	<b>101</b>	<b>592,2</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>46,69</b>	<b>45,02</b>	<b>273,14</b>	<b>1706,02</b>

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Возрастная категория 12-18 лет

5 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
120	Суп молочный с макарон.изделия с маслом сливочным	230/10	4,59	3,98	15,08	126
119	Йогурт кисломолочный 1,5 % жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88
118	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
117	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,54</b>	<b>6,5</b>	<b>51,88</b>	<b>331,6</b>
<b>ОБЕД</b>						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48
52	Свекла отварная с маслом	50/5	0,7	3	4,13	46,4
291	Плов	50/150	12,71	7,85	26,8	229
119	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	<b>Итого за обед:</b>		<b>16,79</b>	<b>16,03</b>	<b>48,72</b>	<b>406,64</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
386	Кефир	200	3,63	4,0	5,0	73,8
478	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	121
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>7,81</b>	<b>5,6</b>	<b>27,4</b>	<b>194,8</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>21,35</b>	<b>12,1</b>	<b>79,28</b>	<b>526,35</b>

День: понедельник  
 Неделя: вторая



№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	250/10	6,11	10,72	32,38	251
182	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
183	Батон	40	3,16	0,4	19,32	93,52
184	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
185	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43		53,8
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
378	Фрукты свежие/кондит. изд.	100/60	1,13	0,38	15,75	70,9
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,62</b>	<b>23,19</b>	<b>81,46</b>	<b>597,55</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,55	0,1	1,9	11
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25
260	Гуляш	50/50	14,55	16,79	2,89	221
171	Каша пшеничная рассып.с мас.сливочное	150/5	6,7	12,92	38,01	295,22
186	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	<b>Итого за обед:</b>		<b>30,03</b>	<b>35,58</b>	<b>116,26</b>	<b>918,61</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
429	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	23,9	139
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>7,68</b>	<b>3,73</b>	<b>49,9</b>	<b>264,11</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,33</b>	<b>62,5</b>	<b>247,62</b>	<b>1780,27</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

7 день

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/20	12,94	10,12	33,15	275,7
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,47	40,0
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>13,47</b>	<b>10,12</b>	<b>42,62</b>	<b>315,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
235	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	50/5	13,64	15,2	8,78	228
305	Рис припущенный	150/5	3,67	5,42	0,4	210,11
НР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
389	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<b>Итого за обед:</b>		<b>29,51</b>	<b>14,66</b>	<b>157,12</b>	<b>878,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	86
	<b>Итого за полдник</b>		<b>0,8</b>		<b>19,6</b>	<b>86</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,78</b>	<b>24,78</b>	<b>219,34</b>	<b>1280,57</b>

День: среда



Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

8 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
173	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	250/10	9,04	13,44	40,16	318
174	Батон	40	1,58	0,2	9,66	46,76
175	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
176	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
177	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2
178	Фрукты свежие	100	1,13	0,38	15,75	70,9
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>16,56</b>	<b>23,95</b>	<b>98,91</b>	<b>677,64</b>
<b>ОБЕД</b>						
179	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,55	0,1	1,9	11
180	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9
181	Тефтели мясные в соусе	60/50	8,13	9,01	10,72	157
182	Каша пшеничная	150/5	6,84	8,01	40,06	260
183	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
184	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	<b>Итого за обед:</b>		<b>19,3</b>	<b>22,52</b>	<b>77,92</b>	<b>592,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
185	Кефир	200	5,8	5	8	100
186	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	121
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>9,98</b>	<b>6,6</b>	<b>30,4</b>	<b>221</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45,84</b>	<b>53,07</b>	<b>207,23</b>	<b>1491,3</b>

День: четверг  
Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

9 день

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,48	0,06	1,5	8,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
305	Рис припущенный	150/5	3,68	4,34	37,04	201,96
227	Рыба припущенная	50/5	8,56	2,48	0,46	73,00
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
	<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,07</b>	<b>7,52</b>	<b>78,29</b>	<b>463,7</b>
<b>ОБЕД</b>						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,35	0,05	0,95	6
82	Борщ из свеж.капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4
255	Печень по - строгановски	50/50	2,71	8,76	3,81	159
309	Макаронные изд.отвар. с маслом сливочным.	150/5	5,1	7,5	0,9	201,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	<b>Итого за обед:</b>		<b>11,73</b>	<b>21,57</b>	<b>50,95</b>	<b>609,66</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	86
	<b>Итого за полдник:</b>		<b>0,8</b>		<b>19,6</b>	<b>86</b>
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26</b>	<b>31,69</b>	<b>113,17</b>	<b>1011,36</b>

День: пятница  
Неделя: вторая





19

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: "Издательство "Арий", 2006; -680 с.: ил.

3. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276с.

4. Организация питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания / авт. –сост. И.А.Белоусова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.



В данной книге пронумеровано

прошнуровано 11 листов

(Семьдесят)

Директор: *Мельник Е.М.*

Мельник Е.М.

