

**Меню приготавливаемых блюд**

**для организации питания обучающихся**

**МБОУ «Демушкинская СШ»**

**с 12 до 18 лет**

# Сезон: осенне-зимний

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1-й день понедельник **Завтрак** |
| 382 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 |
| ПР | Печенье | 50 | 3 | 0.38 | 18.4 | 89.06 |
|  | **Итого** |  | **5.84** | **5.27** | **52.65** | **281.33** |
| **Обед** |
| 71 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,42 | 3.65 | 1,14 | 40.38 |
| 102 | Суп картофельный с горохом и курицей | 250/12.5 | 5.5 | 5,22 | 16.33 | 134.75 |
| 260 | Гуляш из куриного филе | 50 | 12.55 | 12.99 | 4.01 | 182.25 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 250 | 0,82 | 1 | 40.02 | 166 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной  | 65 |  5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого**  |  | **25.95** | **22,64** | **114,44** | **767.83** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2-й день вторник **Завтрак** |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 250 | 3.95 | 3.35 | 19.92 | 125.75 |
| ПР | Пряник | 50 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 |
|  | **Итого** |  | **22.25** | **43.6** | **42.12** | **448.93** |
| **Обед** |
| ТК | Винегрет | 60 | 0,52 | 3.07 | 1.57 | 35.88 |
| 82 | Борщ со сметаной | 250/12,5/10 | 4,24 | 6,04 | 8,75 | 113,5 |
| 291 | Плов из курицы | 50/125 | 21.17 | 13.07 | 44.67 | 267.17 |
| 382 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной  | 65 |  5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого**  |  | **32,65** | **23.25** | **111.74** | **686,25** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику2015 г |  | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3-й день среда **Завтрак** |
| 382 | Чай с сахаром | 200 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 |
| ПР | Хлеб пшеничный с сыром | 38/20 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 |
|  | **Итого** |  | **13.17** | **13.42** | **79** | **489.6** |
| **Обед** |
| 71 | Салат из свёклы с горошком | 60 | 1 | 6.3 | 26.3 | 72.31 |
| 82 | Суп с макаронными изделиями и курицей | 250/12.5 | 4,24 | 6,04 | 8,75 | 133,5 |
| 260 | Гуляш из кур грудки | 80/30 | 20,49 | 11,16 | 2,57 | 212.25 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 250 | 0,18 | 0,20 | 19.2 | 94.00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной  | 65 |  5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого** |  |  **40,91** | **25,94** | **109.21** | **886,10** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4-й день четверг**Завтрак** |
| 382 | Какао с молоком. | 200 | 4,08 | 3,54 | 14,97 | 98,6 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 38 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 |
|  | **Итого**  |  | **8.98** | **13.14** | **87.51** | **524.89** |
| **Обед** |
| 71 | Салат витаминный | 60 | 0.59 | 6.15 | 3.73 | 74.2 |
| 88 | Щи из свежей капусты с курицей со сметаной | 250/12,5/10 | 3.00 | 5.2 | 7.00 | 135.5 |
| 229 | Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай) | 50/50 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 105 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
| 388 | Чай с лимоном | 250 | 0,68 | 0,28 | 15,77 | 68,2 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной  | 65 |  5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого** |  | **24,14** | **22,58** | **115,06** | **727,96** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5-й день пятница**Завтрак** |
| 376 | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 60 |
| ПР | Печенье | 50 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 |
|  | **Итого**  |  | **10.24** | **7.97** | **52.69** | **323.1** |
| **Обед** |
| 39 | Салат овощной с кукурузой. | 60 | 3.2 | 6.36 | 23.72 | 98.52 |
| 82 | Суп рисовый с курицей | 250 | 1.98 | 2.74 | 14.58 | 90.75 |
| 260 | Биточек куриный | 80 | 13.89 | 9.71 | 12.93 | 228,8 |
| 302 | Макароны отварные со сливочным маслом | 150/10 | 5,6 | 11,77 | 26.57 | 234.45 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 250 | 0,82 | 1 | 40.02 | 166 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной  | 65 |  5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого**  |  | **31,5** | **31,83** | **138,75** | **956,22** |
|  |
| № рец. посборнику2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6-й день понедельник**Завтрак** |
| 376 | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 40 |
| ПР | Вафли  | 50 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 |
|  | **Итого**  |  | **6.06** | **5.19** | **71.65** | **336.6** |
| **Обед** |
| 62 | Салат из свежих овощей | 60 | 0,74 | 0,05 | 6,88 | 49,02 |
| 101 | Суп картофельный с пшеном и курицей | 250 | 3,18 | 2,27 | 9,69 | 75,8 |
| 260 | Гуляш из курицы | 50 | 12.55 | 12.66 | 4.01 | 182.25 |
| ТК | Рис отварной  | 150 | 2 | 4,1 | 35,2 | 185,7 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 250 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | 112,8 |
| ПР | Хлеб ржаной  | 65 |  5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
|  | **Итого**  |  | **32.38** | **22.66** | **127,99** | **873.32** |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7-й день вторник **Завтрак** |
| 376 | Какао на молоке | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 40 |
| ПР | Пряник | 50 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 |
|  | **Итого**  |  | **10.59** | **8.02** | **29.99** | **234.1** |
| **Обед** |
| ТК | Винегрет | 60 | 0,52 | 3.07 | 1.57 | 35.88 |
| 82 | Суп рисовый с курицей | 250 | 1.98 | 2.74 | 14.58 | 90.75 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 |
| ТК | Котлета мясная | 100 | 13,7 | 13,2 | 1,4 | 183,2 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной  | 65 |  5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого**  |  | **26,24** | **28.18** | **83.89** | **739.53** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8-й день среда**Завтрак** |
| ПР | Сушки «Челночек» | 50 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 40 |
|  | **Итого**  |  | **12.67** | **7.62** | **63.98** | **365.3** |
| **Обед** |
| 50 | Салат из свеклы с яблоком | 100 | 0.86 | 3.65 | 10.6 | 86.41 |
| 88 | Щи из свежей капусты с курицей со сметаной | 250/12,5/10 | 3.00 | 5.2 | 7.00 | 135.5 |
| 260 | Гуляш из куриного филе | 50 | 12.55 | 12.99 | 4.01 | 182.25 |
| 309 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 |
|  | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,2 | 15.2 | 62 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной  | 65 |  5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого**  |  | **28.82** | **27.48** | **107.59** | **809.00** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9-й день четверг**Завтрак** |
| ПР | Хлеб пшеничный с сыром | 38/20 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 |
| 376 | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 40 |
|  | **Итого** |  | **8.67** | **7.22** | **48.48** | **284.4** |
| **Обед** |
| ТК | Салат Витаминный | 60 | 0,52 | 3.07 | 1.57 | 35.88 |
| 82 | Суп с макаронными изделиями и курицей | 250/12.5 | 4,24 | 6,04 | 8,75 | 133,5 |
| 289 | Рагу овощное с курицей | 50/125 | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 217 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов . | 200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | 112,8 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной  | 65 |  5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого**  |  | **25.64** | **29.73** | **116.54** | **838.2** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. посборнику2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества (г) | Энергетическаяценность(ккал) |
| Б | Ж | У |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10-й день пятница **Завтрак** |
| 376 | Чай с сахаром. | 200 | 0,07 | 0,02 | 9,98 | 40 |
| ПР | Печенье  | 50 | 2,9 | 1,1 | 19,5 | 99,6 |
|  | **Итого** |  | **22.25** | **43.6** | **42.12** | **448.93** |
| **Обед** |
| ТК | Салат из капусты с морковью | 60 | 1.03 | 7.13 | 2,19 | 76.81 |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем, и сметаной | 250/10 | 2,94 | 4,94 | 12.74 | 102.5 |
| 260 | Гуляш из курицы | 50 | 12.55 | 12.99 | 4.01 | 182.25 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 |
| ТК | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 19 | 1,45 | 0,55 | 9,75 | 49,8 |
| ПР | Хлеб ржаной  | 65 |  5.2 | 0,5 | 32 | 159.9 |
|  | **Итого**  |  | **30.28** | **32.71** | **124.24** | **905.81** |