



«Утверждаю»
 директор МОУ «Бельковский ЦО
 им.В.И.Протчева»
 Алитовская Н.Н.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся с 12 лет и старше

Номер рецептуры или технологической карты	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	г	200	7,40	8,00	28,000	212,80	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Сыр	г	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з
	Итого завтрак:		445	15,95	15,77	57,00	433,10	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	г	60	0,870	3,600	5,040	56,40	1
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Итого обед:	г	750,000	25,810	21,020	86,220	726,600	
	Итого за день:		1195,00	41,76	36,79	143,22	1159,70	
2 день	Завтрак							2 день
	Рагу из овощей	г	180	3,36	8,60	13,67	144,72	195
	Котлета из птицы припущенная	г	90	13,50	9,640	8,360	169,71	412
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,30	38,000	457

	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Итого завтрак:		500	19,31	19,21	46,73	431,03	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750,00	40,08	30,26	100,40	837,30	
	Итого за день:		1250,00	59,39	49,47	147,13	1268,33	
3 день	Завтрак							3 день
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,72	12,86	37,12	299,000	258
	Напиток кофейный	г	200	3,600	3,300	25,00	144,000	496
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Мандарин	г	136	0,80	0,20	7,50	38,00	82
	Итого завтрак:		566	15,37	17,23	85,02	559,60	
	Обед							
	Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Курица тушенная с морковью	г	90	12,70	5,2	4,0	113,70	54-25м-2020
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750,00	34,33	21,79	74,17	593,20	
	Итого за день:		1316,00	49,70	39,02	159,19	1152,80	
4 день	Завтрак							4 день
	Омлет натуральный	г	200	17,173	26,73	4,59	324,98	301
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,30	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Кукуруза консервированная	г	60	1,70	2,10	21,00	40,00	157
	Итого завтрак:		490	21,323	29,80	50,29	481,58	
	Обед							
	Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Щи из свежей капусты на к/б	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000	106

	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750,00	34,29	28,36	64,60	758,10	
	Итого за день:		1240,00	55,613	58,16	114,89	1239,68	
5 день	Завтрак							5 день
	Макаронны отварные с сыром	г	200	5,660	5,560	29,04	145,00	291
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,30	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Яблоко	г	114	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	Итого завтрак:		544	8,51	6,93	63,54	305,60	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	200	4,80	2,20	15,50	100,90	54-24с-2020
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Котлета из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750,00	31,78	25,94	106,08	784,60	
	Итого за день:		1294,00	40,29	32,87	169,62	1089,60	
6 день	Завтрак							6 день
	Каша «Дружба»	г	200	5,24	11,660	25,060	226,200	260
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,30	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Мандарин	г	136	0,80	0,20	7,50	38,00	82
	Итого завтрак:		566	8,49	12,83	57,26	380,80	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457

	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	750,00	35,66	28,90	78,87	484,90	
	Итого за день:		1326,00	44,15	41,73	136,13	865,70	
7 день	Завтрак							7 день
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,72	12,86	37,12	299,000	258
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Яблоко	г	114	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	Итого завтрак:		544	11,67	14,23	71,82	461,60	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Итого обед:		750,00	28,69	19,90	85,96	746,20	
	Итого за день:		1294,00	40,36	34,13	157,78	1207,80	
8 день	Завтрак							8 день
	Омлет натуральный	г	200	17,173	26,73	4,59	34,98	301
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,30	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Огурец свежий	г	60	0,40	0,060	1,14	6,60	148
	Итого завтрак:		490	15,73	21,04	29,29	367,00	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	г	60	0,870	3,600	5,040	56,40	1
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	Шницель из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Суп с крупой на к/б	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

	Итого обед:		750,00	39,60	33,39	32,41	749,90	
	Итого за день:		1240,00	55,33	54,43	111,70	1116,90	
9 день	Завтрак							9 день
	Каша гречневая рассыпчатая	г	200	8,55	7,80	37,00	237,00	237
	Птица отварная	г	100	16,20	12,00	0,30	174,00	366
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,30	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Итого завтрак:		530	27,20	20,77	62,00	527,60	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с макаронными изделиями	г	200	4,80	2,20	15,50	100,90	54-24с-2020
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Курица тушенная с морковью	г	90	12,70	5,2	4,0	113,70	54-25м-2020
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750,00	31,63	29,14	68,18	717,40	
	Итого за день:		1280,00	58,83	49,91	130,18	1245,00	
10 день	Завтрак							10 день
	Каша рисовая молочная	г	200	6,10	10,30	24,10	182,00	259
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,40	78,60	111
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Яблоко	г	114	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	Итого завтрак:	г	544	9,05	11,67	58,80	346,60	
	Обед							
	Салат витаминный	г	60	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Щи из свежей капусты на к/б	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000	106
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Котлета из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750,00	34,58	27,84	91,62	808,70	
	Итого за день:		1294,00	43,63	39,51	150,42	1155,30	