



Утверждаю:
Директор школы:

Основное (организованное) меню

(осенне-зимний период)

для организации питания учащихся 12-18 лет

В МБОУ «Краснопольской СШ»

Первый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Икра кабачковая (пром пр-ва)	150	100	1,9	8,9	7,7	96,00
Суп картофельный с фрикадельками	124	250,00	9,27	8,15	14,83	169,75
Капуста тушеная	380	180,00	3,96	6,38	15,19	134,63
Биточки куриные(полуфабрикат)	4	100,00	21,00	6,00	6,00	170,00
Какао с молоком	462	200,00	3,50	2,90	13,80	94,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Зефир	г/п	45,00	0,03	0,00	35,33	136,80
Итого рацион (%)	39,08	925,00	43,46	32,73	117,45	918,38
Второй день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Салат из капусты	1	100,00	1,60	6,10	8,70	96,00
Свекольник	98	250,00	2,05	4,75	10,73	93,75
Котлета "Домашняя" (полуфабрикат)	4	100,00	11,00	17,00	6,50	197,00
Макаронные изделия	256	180,00	6,66	6,66	35,46	228,42
Соус томатный	409	15,00	0,17	0,49	0,69	7,85
Хлеб пшеничный в/с	г/п	35,00	2,66	0,28	17,12	82,04
Гренки из пленичного хлеба	143	15,00	2,90	0,22	12,87	61,85
Сок овощные, фруктовы и ягодные	501	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
Мармелад	г/п	30,00	0,10	0,00	22,98	85,90
Итого рацион (%)	39,95	925,00	27,34	36,50	135,25	938,81

Третий день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	100,00	0,70	0,10	1,90	11,00
Борщ с капустой и картофелем	95	250,00	1,80	4,43	7,15	75,75
Сметана (15%)	г/п	10,00	0,24	1,50	0,32	15,75
Птица (голень жареная)	293	100,00	23,15	13,57	1,19	219,55
Рис отварной	385	180,00	4,52	6,52	46,62	263,16
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	4,19	0,44	25,74	123,70
Компот из замороженных ягод	491	200,00	0,20	0,10	9,80	44,00
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,08	44,00
Итого рацион (%)	38,40	1015,00	38,62	27,42	123,94	902,39
Четвёртый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Салат из свеклы отварной	148	100	1,4	6,1	7,6	91
Суп картофельный	124	250,00	2,43	2,60	16,25	97,75
Жаркое по -домашнему из мясных консервов (ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ)	364	280,00	24,36	25,62	17,50	397,60
Кофейный напиток с молоком	465	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
Сыр из твёрдых сортов в	г/ п	15,00	3,48	4,43	0,00	53,70
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	4,19	0,44	25,74	123,70
Фрукты свежие	85	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)	42,61	1020,00	42,48	42,45	112,63	1001,23

Пятый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Винегрет овощной	47	100,00	1,32	3,20	6,60	61,00
Суп с рыбными консервами	123	250,00	8,75	11,40	13,48	191,50
Пюре картофельное	377	180,00	3,78	7,20	10,98	122,40
Тефтели мясные	4	100,00	5,90	9,20	13,00	138,00
Соус сметанный	408	10,00	0,15	0,93	0,24	9,97
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,45	0,36	22,14	105,48
Чай чёрный с сахаром	457	200,00	3,90	1,10	0,70	28,00
Зефир	г/п	45,00	0,03	0	35,33	136,8
Итого рацион (%)	33,75	930,00	27,28	33,39	102,47	793,15
Шестой день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Икра кабачковая (пром пр-ва)	150	100,00	1,9	8,9	7,7	118
Суп гороховый	128	250,00	7,48	3,68	16,20	127,75
Нагетсы" лакомный кусочек"	4	100,00	13,00	17,00	1,00	209,00
Макаронные изделия	256	180,00	6,66	6,66	35,46	228,42
Соус томатный	419	10,00	0,11	0,33	0,46	5,23
Хлеб пшеничный в/с	г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Зефир	г/п	45,00	0,03	0,00	35,33	136,80
Чай чёрный с сахаром	457	200,00	3,90	1,10	0,70	28,00
Итого рацион (%)	41,29	935,00	36,88	38,07	121,45	970,40

Седьмой день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Винегрет овощной	47	100,00	1,32	3,20	6,60	61,00
Борщ с фасолью и картофелем	96	250,00	4,50	5,79	14,29	127,19
Сметана 15%	г/п	10,00	0,27	1,00	0,39	11,64
Тефтели (полуфабрикат)	4	100,00	5,90	9,17	13,00	138,00
Каша гречневая рассыпчатая	202	180,00	6,75	9,60	11,88	208,80
Соус сметанный	408	10,00	0,15	0,93	0,24	9,97
Какао с молоком	462	200,00	3,50	2,90	13,80	94,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Мармелад	г/п	35,00	0,12	0,00	26,81	100,22
Итого рацион (%)	36,44	930,00	25,93	32,95	109,15	856,30
Восьмой день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	100,00	0,7	0,1	1,9	11
Рассольник	99	250,00	1,63	4,95	12,15	96,25
Птица (голень жаренная)	293	100,00	23,15	13,57	1,19	219,55
Рис отварной	385	180,00	4,52	6,52	46,62	263,16
Сок овощные, фруктовые и ягодные	501	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	4,19	0,44	25,74	123,7
Итого рацион (%)	40,39	1005,00	38,21	27,34	139,74	949,14

Девятый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Овощи свежие (порциями)	148	100,00	0,7	0,1	1,9	11,00
Щи из свежей капусты с картофелем	181	250,00	1,58	7,00	5,78	70,00
Картофель, запеченный в сметанном соусе	181	180,00	4,20	9,11	11,28	144,00
Тефтели рыбные	4	100,00	14,00	8,00	10,00	170,00
Кофейный напиток с молоком	465	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	30,00	4,19	0,44	25,74	123,7
Фрукты свежие	82	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)	32,18	1005,00	31,29	27,91	100,24	756,18
Десятый день						
Обед 12-18 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность, ккал
Салат из капусты	1	100,00	1,60	6,10	8,70	96,00
Суп с макаронными изделиями и картофелем	130	250,00	2,60	2,53	19,61	92,25
Пюре картофельное	377	180,00	3,78	7,20	10,98	122,40
Котлета "Домашняя"(полуфабрикат)	4	100,00	11,00	17,00	6,50	197,00
Соус сметанный	408	10,00	0,15	0,93	0,24	9,97
Хлеб пшеничный в/с	г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Компот из замороженных ягод	491	200,00	0,20	0,10	10,70	44,50
Сыр из твердых сортов в нарезке	г/ п	15,00	3,48	4,43	0,00	53,70
Мармелад	г/п	35,00	0,12	0,00	26,81	100,22
Итого рацион (%)	34,96	935,00	26,35	38,65	105,68	821,52