

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 4"

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель

Н.М. Батуев



СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ СОШ № 4

О.М. Зорина

01.04.2022г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 12-18 лет
в весенний период

Чайковский, 2022г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 1</i>							
Завтрак	Биточки куриные с маслом	65	2,7	3,5	20,7	224,3	372
	Макаронные изделия отварные	205	10,9	9,8	35,8	268,3	256
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,3	2,9	23,5	98,1	459
	Хлеб ржаной	40	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	40	2,6	4,6	9,4	48,6	573
ИТОГО:		550	22,9	23,7	95,6	681,6	
<i>Неделя 1 День 2</i>							
Завтрак	Котлета мясная с маслом	55	8,6	7,8	11,8	246,4	339
	Пюре картофельное	220	8	8	32,8	354	377
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	45	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	40	2,6	4,6	9,4	48,6	573
ИТОГО:		560	25,7	23,38	98,8	751,8	
<i>Неделя 1 День 3</i>							
Завтрак	Гуляш из говядины	85	7,3	9,7	17,5	245,8	327
	Кукуруза консервированная	20	0,8	1,1	7,4	42,6	157
	Рис отварной	180	7,5	4,8	25,7	172,3	385
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,02	37	112,8	495
	Хлеб ржаной	30	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		550	21,25	23,27	103,4	666,4	
<i>Неделя 1 День 4</i>							
Завтрак	Огурец свежий	30	1,1	0,7	1,9	66,4	148
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	82
	Жаркое по-домашнему с филе куриным	250	12,3	15,3	26,8	374,1	412 (2013 г)
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457

	Хлеб ржаной	15	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	15	2,6	4,6	9,4	48,6	573
ИТОГО:		710	23,1	23,67	95,9	681,9	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Рулет мясной с яйцом, маслом	65	9,6	10,8	15,2	249,7	345
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	7,5	4,3	23,8	245,6	206
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	501
	Сыр	10	0,2	1	5,3	44,1	75
	Хлеб ржаной	40	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	35	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		550	22,95	23,77	102,1	728,4	
Среднее значение за 1 неделю:		584	23,18	23,558	99,16	702,02	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Котлета "Школьная" с маслом	65	5,5	5,9	8,3	201,5	347
	Макаронные изделия отварные	210	12,6	9,3	32,1	376,2	256
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	501
	Хлеб ржаной	35	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	40	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		550	23,75	22,87	98,2	766,7	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Котлета рыбная с маслом	75	6,5	8,5	10,8	242,5	307
	Пюре картофельное	200	6,8	7,6	31,4	285,6	377
	Компот из сухофруктов	200	1,9	0,03	37	54,8	495
	Хлеб ржаной	35	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	40	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		550	20,35	23,78	95	675,8	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Печень по-строгановски	80	5,6	9,5	18,9	296,5	356
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,5	4,3	23,8	245,6	206
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	40	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Горячий бутерброд	50	2,6	4,6	9,4	48,6	утв.
ИТОГО:		550	22,3	21,43	97	695,3	
Неделя 2 День 4							

Завтрак	Огурец свежий	20	0,25	0,03	0,75	19,5	148
	Плов из мяса	250	12,3	13,7	38,55	504,2	330
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	40	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	40	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		550	21,8	21,46	93,7	677,1	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	8,8	14,5	32,6	487,2	279
	Булочка сдобная	50	8,3	9,5	11	43,2	545
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	82
ИТОГО:		600	21,8	24,17	95,2	680,9	
Среднее значение за 2 неделю:		560	22	22,742	95,82	699,16	
Среднее значение за 10 дней:		572	22,59	23,15	97,49	700,59	
	норма	550	22,5	23	95,8	680	

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.