

**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания обучающихся
 муниципального казенного общеобразовательного учреждения
 «Ильинская средняя общеобразовательная школа»**

**Возраст: 12-17 лет
 Сезон: осенне - зимний**

День первый: понедельник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
70	Овощи свежие (огурец) нарезка	100	0,7	0,1	3,7	13,7
302	Гречка отварная со сливочным маслом и мясом	250	14,2	21,4	40,4	411,40
	Гречка	70				
	Масло сливочное	6				
	Говядина	50				
	Лук	10				
	Морковь	10				
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Чай – заварка	0,4				
	Сахар	12				
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	600	26,2	24,64	86,8	568,8

День второй: вторник

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
110	Борщ со сметаной и мясом	250	9,3	7,28	11,93	156,05
	Капуста свежая	50				
	Свекла	38				
	Картофель	33				
	Морковь	12,5				
	Лук	6				
	Масло растительное	6				
	Сметана	5				
	Бульон	160				
	Говядина	22				
76	Сдоба обыкновенная	60	5,6	1,67	2,86	108,81
379	Кофейный напиток	200	2,24	2,1	25,03	118,80
	Молоко питьевое	100				
	Вода питьевая	110				
	Сахар	20				
	Кофейный напиток	0,5				
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	560	19,54	11,85	56,52	469,36

День третий: среда

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
161	Гороховое пюре со сливочным маслом	200	9,88	7,24	47,73	280,0
	Горох	50				
	Масло сливочное	5				
	Вода	180				
608	Котлета	100	13,3	10	21,1	240
	Говядина	100				

	Хлеб пшеничный	14				
	Вода	10				
	Сухари	8				
	Масло	5				
585	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	11,94	48,8
	Яблоки свежие	45,4				
	или груши	44				
	или вишня	42,2				
	Сахар	15				
	Вода	172				
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	550	25,66	18,12	97,47	654,5

День четвертый: четверг

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
96	Суп рассольник со сметаной	250	7,3	8,3	18,3	139,4
	Картофель	70				
	Рис или перловка	4				
	Лук	5				
	Морковь	10				
	Масло растительное	4				
	Огурцы	12				
	Бульон	150				
	Сметана	5				
	Соль	1				
76	Сдоба обыкновенная	60	5,6	1,67	2,86	108,81
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	510	16,3	10,97	58,06	425,91

День пятый: пятница

Неделя: первая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
175	Каша рисовая с молоком и маслом	200\5	3,09	5,07	36,98	281,52
	Рис	40				
	Молоко питьевое	100				
	Вода питьевая	65				
	Сахар	5				
	Соль	1				
	Масло сливочное	5				
76	Сдоба обыкновенная	60	5,6	1,67	2,86	108,81
685	Чай с сахаром	200 г	8,9	3,06	26,0	58,0
	Чай – заварка	0,4				
	Сахар	12				
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	515	19,99	10,6	82,54	534,03

День шестой: понедельник

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
111 (45)	Суп - лапша на мясном бульоне	250	2,3	6,2	14,3	88,00
	Макаронные изделия	20				
	Морковь	10				
	Лук	8				
	Томатное пюре	12				
	Масло растительное	4				
	Соль	8				
	Бульон	160				
	Говядина	22				
76	Сдоба обыкновенная	60	5,6	1,67	2,86	108,81

291	Компот из сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110,0
	Смесь сухофруктов	20				
	Сахар	20				
	Вода	200				
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	560	20,3	8,73	69,06	392,51

День седьмой: вторник

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
96	Плов с мясом	250	7,53	10,13	21,5	388,00
	Говядина	100				
	Рис	50				
	Лук	10				
	Морковь	15				
70	Овощи свежие (огурец) нарезка	90	0,7	0,1	3,7	13,7
377	Чай с лимоном	200/6	8,9	3,06	26,0	58,00
	Чай-заварка	1				
	Сахар	15				
	Лимон	6				
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	596	19,53	14,09	67,9	545,4

День восьмой: среда

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
695	Суп солянка мясная	250	14,13	7,88	9,75	166,38
	Говядина	13				
	Бульон	180				
	Картофель	70				
	Огурцы солёные	12				
	Томатная паста	4				
	Масло растительное	4				
	Соль	1				
	Сметана	4				
	Лук	10				
76	Сдоба обыкновенная	60	5,6	1,67	2,86	108,81
585	Компот из свежих плодов	200	0,08	0,08	11,94	48,8
	Яблоки свежие	45,4				
	или груши	44				
	или вишня	42,2				
	Сахар	15				
	Вода	172				
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	560	22,21	10,43	41,25	409,69

День девятый: четверг

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
302	Греча отварная со сливочным маслом	200	4,30	6,96	46,32	297,60
	Греча	70				
	Масло сливочное	6				
608	Котлета	100	16,3	10	21,1	240
	Говядина	100				
	Хлеб пшеничный	14				
	Вода	10				
	Сухари	8				
	Масло	5				
348	Компот из кураги	200	0,76	0,12	20,03	79,25
	Курага	15				
	Сахар	12				

	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	550	23,76	17,88	104,15	702,55

День десятый: пятница

Неделя: вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
139	Суп гороховый с мясом	250	8,73	7,34	15,38	216,85
	Говядина	22				
	Картофель	54				
	Горох	16				
	Лук	10				
	Морковь	11				
	Масло растительное	4				
76	Сдоба обыкновенная	60	5,6	1,67	2,86	108,81
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Чай – заварка	0,4				
	Сахар	12				
	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,8	16,7	85,7
	Итого	560	25,63	12,87	60,94	469,36