Утверждаю:
Руководитель МКОУ Тогучинского района
«Владимировская средняя школа»
Ларионова Е.В. _____



Перспективное десятидневное меню МКОУ Тогучинского района «Владимировская средняя школа» (возрастная группа от 12 до 18 лет)

Десятидневное перспективное меню для обучающихся 12-18 лет

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
	Итого за Завтрак	**510**	**14.1**	**12.9**	**89**	**528.4**
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	**840**	**37.8**	**35**	**138.2**	**1018.8**
	Итого за день	**1350**	**51.9**	**47.9**	**227.2**	**1547.2**
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	**560**	**19.3**	**13.1**	**106.7**	**622.1**
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	4	6.8	12.9	129.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**840**	**39.6**	**31.3**	**128.3**	**953.1**
	Итого за день	**1400**	**58.9**	**44.4**	**235**	**1575.2**
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Завтрак	**540**	**16.1**	**11.4**	**108**	**599.3**

	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	40	0.5	0.6	1.4	13.4
54-2бульон	Бульон мясной	200	5.6	4.5	0.3	64.5
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-12р	Рыба, запеченная с сыром и луком	100	16.1	11	2.9	174.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	**910**	**36.8**	**27.6**	**119**	**872.3**
	Итого за день	**1450**	**52.9**	**39**	**227**	**1471.6**
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-25к	Каша жидкая молочная пшенная	200	6	6.3	27.2	189.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**610**	**24.3**	**22.3**	**92.8**	**669**
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-21м	Курица отварная	150	48.2	3.6	1.6	232.2
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	**910**	**71.3**	**19.1**	**134.1**	**994**
	Итого за день	**1520**	**95.6**	**41.4**	**226.9**	**1663**
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**510**	**28.3**	**29.4**	**69.5**	**654.2**
	Обед					
54-1бульон	Бульон из кур	200	8.5	0.7	0.6	42.3
54-18с	Свекольник (со сметаной)	40	0.4	0.9	2.1	17.7
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Обед	**830**	**48.5**	**20**	**105**	**792.8**

	Итого за день	**1340**	**76.8**	**49.4**	**174.5**	**1447**
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**510**	**21.7**	**21**	**55.8**	**499.1**
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	40	1	0.5	2.9	20.3
54-2бульон	Бульон мясной	160	4.5	3.6	0.2	51.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**890**	**41.9**	**38.7**	**124.5**	**1014.2**
	Итого за день	**1400**	**63.6**	**59.7**	**180.3**	**1513.3**
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	16.9	130.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	Итого за Завтрак	**510**	**17.8**	**12.8**	**91.2**	**550.5**
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11.9	13.7	12.2	220.1
54-2соус	Соус белый основной	100	1.5	3.6	4	54.5
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Обед	**890**	**44**	**27**	**127.1**	**926.7**
	Итого за день	**1400**	**61.8**	**39.8**	**218.3**	**1477.2**
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	50	4.3	7.7	40.8	249.4
	Итого за Завтрак	**510**	**14.1**	**14.2**	**97.3**	**572.3**
	Обед					

54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1бульон	Бульон из кур	160	6.8	0.5	0.5	33.8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	40	0.5	0.6	1.4	13.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-4соус	Соус сметанный натуральный	80	2.4	13.2	5.2	148.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	**910**	**36.3**	**32.4**	**116.4**	**902**
	Итого за день	**1420**	**50.4**	**46.6**	**213.7**	**1474.3**
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	**610**	**17.1**	**13.8**	**97.1**	**580.9**
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21м	Курица отварная	150	48.2	3.6	1.6	232.2
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**900**	**65.7**	**19.7**	**114.6**	**898.7**
	Итого за день	**1510**	**82.8**	**33.5**	**211.7**	**1479.6**
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.2	11.2	32.4	263
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	**610**	**14.4**	**12**	**76.9**	**472.6**
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	200	1.8	20.3	14.3	247.6
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	**900**	**26.6**	**40.3**	**126.3**	**974**
	Итого за день	**1510**	**41**	**52.3**	**203.2**	**1446.6**

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	548	18.7	16.3	88.4	574.8
Обед	882	44.9	29.1	123.4	934.7
Среднее значение за период	1430	63.6	45.4	211.8	1509.5