

Согласовано:
 Директор МКОУ СОШ № 4
 М.Ю.Смирнова

Утверждаю:
 Директор МКОУ СОШ №3
 Я.С.Голубков



**Примерное 14- дневное меню
 для организации питания обучающихся 11-17 лет**

1 день								
№ рец.	Наименование блюда	брутто. гр.	нетто .гр	Химический состав				
				выход гр.	белки. гр.	жиры. Гр.	углевод ы.гр.	ЭЦ калл
Завтрак								
173	Каша рисовая с маслом			150/5	5.82	7.50	32.64	222.00
943	Чай			200.00	0.20	0.00	14.00	28.00
879	Хлеб			30.00	2.00	0.40	11.90	58.70
54-у-20	Сыр порционный			15.00	3.50	4.40	0.00	53.70
	ИТОГО			245.00	11.52	12.30	58.54	362.40
2 день								
Завтрак								
	Рис с мясом			150.00	20.30	17.00	35.69	377.00
57	Сок			200.00	1.00	0.20	20.20	92.00
879	Хлеб			30.00	2.00	0.40	11.90	58.70
	ИТОГО			380.00	23.30	17.60	67.79	527.70
3 день								
Завтрак								
197	Рассольник с мясом со сметаной			250/30/10	4.74	6.24	13.36	129.38
868	Компот			200.00	0.04	0.00	24.76	94.20
879	Хлеб			30.00	2.00	0.40	11.90	58.70
	ИТОГО			230.00	6.78	6.64	50.02	282.28
4 день								
Завтрак								
	Гречка с мясом			150	19.80	15.00	34.30	364.30
943	Чай			200.00	0.20	0.00	14.00	28.00
879	Хлеб			30.00	2.00	0.40	11.90	58.70
	ИТОГО			380.00	22.00	15.40	60.20	451.00
5 день								
Завтрак								
174	Каша геркулесовая с маслом			150/5	6.12	7.38/	26.70	198.00
122	Кисель			200.00	0.00	0.00	19.60	80.00
879	Хлеб			50.00	2.00	0.40	11.90	58.70
41	Масло сливочное (порционно)			20.00	0.00	16.40	4.200	150.00
	ИТОГО			270.00	2.00	16.80	35.700	288.70

6 день

Завтрак

54-1с-20	Щи с мясом со сметаной			250/70/10	4.62	6.06	5.70	96.06
943	Чай			200.00	0.20	0.00	14.00	28.00
879	Хлеб			30.00	2.00	0.40	11.90	58.70
	Яблоко			110.00	0.40	0.40	9.800	44.40
	ИТОГО			340.00	7.22	6.86	41.40	227.16

7 день

Завтрак

11	Каша пшеничная с маслом			150/5	5.58	6.60	26.40	187.20
951	Кофейный напиток			200.00	1.40	2.00	22.40	116.00
879	Хлеб			30.00	2.00	0.40	11.90	58.70
54-13-20	Сыр			15.00	3.50	4.40	0.00	53.70
	ИТОГО			245.00	12.48	13.40	60.70	415.60

8 день

Завтрак

54.6 к-20	Каша пшеничная с маслом			150/5	5.50	8.80	39.10	221.60
943	Чай			200.00	0.20	0.00	14.00	28.00
879	Хлеб			30.00	2.00	0.40	11.90	58.70
	Курица отварная			100.00	32.16	2.33	1.16	154.83
	ИТОГО			330.00	39.86	11.53	66.16	463.13

9 день

Завтрак

54-8с-20	Суп гороховый с мясом			250/20/10	6.61	4.60	16.28	133.14
122	Кисель			200.00	0.00	0.00	19.60	80.00
879	Хлеб			30.00	2.00	0.40	11.90	58.70
	Банан			130.00	2.00	0.00	29.100	124.30
	ИТОГО			360.00	10.61	5.00	76.88	396.14

10 день

Завтрак

390	Каша манная с маслом			150/5	4.68	4.57	22.27	118.98
943	Чай			200.00	0.20	0.00	14.00	28.00
879	Хлеб			30.00	2.00	0.40	11.900	58.70
41	Масло сливочное порционное			20.00	0.00	16.40	4.20	150.00
	ИТОГО			530.00	6.88	21.37	52.37	355.68

11 день

Завтрак

	Рис с мясом			150	20.3	17	35.69	377
868	Компот			200	0.04	0	24.76	94.2
879	Хлеб			30	2	0.4	11.9	58.7
	ИТОГО			380	22.34	17.4	72.35	529.9

12 день

Завтрак

11	Каша пшеничная с маслом			150/5	5.58	6.60	26.40	187.20
943	Чай			200.00	0.20	0.00	14.00	28.00
879	Хлеб			30.00	2.00	0.40	11.90	58.70
54- 13- 20	Сыр			15.00	3.50	4.40	0.000	53.70
	ИТОГО			245.00	11.28	11.40	52.30	327.60

13 день

Завтрак

	Гречка с мясом			150.00	19.30	15.00	34.30	364.30
951	Кофейный напиток			200.00	1.40	2.00	22.40	116.00
879	Хлеб			30.00	2.00	0.40	11.90	58.70
	ИТОГО			380.00	22.70	17.40	68.60	539.00

14 день

Завтрак

	Курица отварная			100	32.16	2.33	1.16	154.83
13	Горох с маслом			150/5	11.55	3.14	25.43	178.77
943	Чай			200.00	0.20	0.00	14.00	28.00
879	Хлеб			30.00	2.00	0.40	11.90	58.70
	ИТОГО			330.00	45.91	5.87	52.49	420.30