

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ №7

С.А.М. Димитриева 2021г

Утверждаю :

Организатор питания в МОБУ СОШ  
№ 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,14,15,17,18,19,20,

24,27,34,39,41

И.В.Бабенко

2021г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
(Завтраки)**

Для питания детей возраста с 12 лет и старше в общеобразовательных учреждениях Кореновского района

Разработал специалист 1 категории

Колесникова И.В.

День: День 1

Возрастная категория: Ученики 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
2/41	Каша молочная с крупой	240	9,53	9,02	38,42	274,18
2/04	Молоко (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32
2/05	Сыр (порциями)	13	3,80	5,20	0,12	62,87
3/93	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,24
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>18,71</b>	<b>23,63</b>	<b>86,68</b>	<b>637,72</b>

День: День 2

Возрастная категория: Ученики 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
2/4	Молоко тушеное с овощами в соусе	250	19,29	21,72	30,40	393,95
636/1	Супцы по сезону (квашеная капуста, квашенная, огурцы соленые, помидоры соленые)	80	0,64	0,08	2,00	11,20
3/99	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>25,69</b>	<b>22,67</b>	<b>102,20</b>	<b>715,98</b>

День: День 3

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
225	Пудинг из творога (запеченный)	200	26,72	24,20	39,74	481,92
117	Салат сметанный с яблоком	17	0,74	1,77	3,95	30,50
332	Кисель из концентрата на пищевых или ягодных экстрактах	200	0,00	0,00	13,10	52,62
578.1	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,85</b>	<b>26,55</b>	<b>94,67</b>	<b>748,34</b>

День: День 4

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
225	Рыба, тушенная с овощами	120	6,12	7,82	3,96	116,99
373	Картофельное пюре	150	3,85	7,45	23,91	178,74
603.1	Салат по сезону (капуста с морковью)	80	0,64	0,68	2,00	11,20
671.0	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,16	25,98	106,12
879	Хлеб ржаной	53	1,19	0,23	14,62	65,31
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80
578.1	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16,39</b>	<b>16,52</b>	<b>107,97</b>	<b>661,26</b>

День: День 5

Возрастная категория: учащиеся 12-13 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
1304	Плов из птицы	200	13,36	13,76	38,56	333,48
1336/1	Овощи по сезону (зеленый горошек)	80	0,54	0,09	2,00	11,20
13410	Макао с молоком	200	4,14	3,66	12,76	101,54
1204	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32
1879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31
1878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>23,22</b>	<b>26,91</b>	<b>91,28</b>	<b>703,65</b>

День: День 6

Возрастная категория: учащиеся 12-13 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
1304	Каша молочная с крупой	240	9,55	9,02	36,42	274,16
1304	Масло (порциями)	12	0,10	8,70	0,16	79,32
1205	Сыр (порциями)	13	3,90	5,20	0,12	62,87
1393	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,18	43,24
1879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31
1878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>19,74</b>	<b>23,63</b>	<b>86,68</b>	<b>637,72</b>

День: День 7

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
301	Птица тушенная	120	16,86	8,33	1,74	150,26
205	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,04	5,15	31,98	191,41
636/1	Овощи по сезону (свежле отварная)	80	0,64	0,08	2,00	11,20
385	Напиток кисломолочный	200	5,60	5,00	8,00	99,40
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80
578.1	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>32,72</b>	<b>19,87</b>	<b>96,22</b>	<b>700,88</b>

День: День 8

Возрастная категория: Учащиеся 12-18 лет

№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
262	Котлеты, биточки, шницели рубленые	100	11,02	14,76	10,37	218,85
3/3	Картофельное пюре	150	3,85	7,45	23,91	178,74
636/1	Овощи по сезону (кукуруза консервированная)	80	0,64	0,08	2,00	11,20
399	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	32,00	132,72
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>21,31</b>	<b>23,18</b>	<b>106,68</b>	<b>719,62</b>

**День: День 9**

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
228	Омлет	130	12,53	19,07	10,43	264,88
5	Яйцо куриное	80	1,52	9,80	4,00	28,80
154/1	Кондитерское изделие	38	2,85	1,90	30,40	150,10
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	4,34	3,78	13,00	104,50
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>26,22</b>	<b>26,26</b>	<b>95,63</b>	<b>726,39</b>

**День: День 10**

Возрастная категория: учащиеся 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
302	Птица, тушеная в соусе с овощами	200	11,78	11,98	17,38	225,76
636/1	Овощи по сезону (зеленый горошек)	80	0,64	0,08	2,00	11,20
205	Сыр (порциями)	13	3,90	5,20	0,12	62,87
548	Напиток из плодов шиповника	200	0,80	0,00	23,98	99,08
879	Хлеб ржаной	33	1,19	0,23	14,62	65,31
878	Хлеб пшеничный	48	3,79	0,48	23,18	112,80
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>22,10</b>	<b>17,97</b>	<b>91,28</b>	<b>577,02</b>