

«Утверждаю»  
Директор школы  
Сафарова Н.А. /Сафарова Н.А./



10-дневное меню  
для обучающихся 11-18 лет  
в осенне-зимний период, зимне-весенний период  
МОУ СОШ с. Мунино

День: Первый

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>						
ТК -3	Салат из капусты белокочанной с яблоком	100	1,2	6,2	6	85
ТК -112 ТК-90	Суп картофельный на м.к.б.	250	3,25	3,37	10,75	86,25
ТК -327	Гуляш из отварной говядины	100	20,00	19,5	3,3	258,00
ТК -388	Пюре из гороха	200	21,96	1,54	39,64	260,2
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ТК- 457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>55,17</b>	<b>31,76</b>	<b>119,01</b>	<b>970,85</b>

**День: Второй**  
**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 11-18 лет**

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>						
ТК-14	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	64
ТК-113 ТК-90	Суп картофельный с бобовыми на м.к.б.	250	2,6	3,3	7,7	70,75
ТК-330	Плов из говядины	250	20,4	22,8	43,3	460
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ТК-484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60
	<b>Итого</b>	<b>910</b>	<b>32,26</b>	<b>33,33</b>	<b>117,37</b>	<b>898,15</b>

День: Третий  
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>						
ТК-47	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88
ТК-99 ТК-90	Рассольник на м.к.б.	250	2,17	4,57	8,12	82,25
ТК-350 ТК-419	Тефтели из говядины с рисом «Ежики» с томатным соусом	100	10,5	8,12	12,12	163,75
ТК- 152	Картофель отварной с маслом	200	5,52	10,28	20,57	196,19
ТК- 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>28,52</b>	<b>30,5</b>	<b>117,08</b>	<b>857,59</b>

День: Четвертый

Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>						
ТК-53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72
ТК -103 ТК-90	Щи из свежей капусты на м.к.б.	250	1,3	4,42	3,25	59,00
ТК-296	Рыба припущенная в сметанном соусе	100	17,8	0,66	1,06	80
ТК-202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,34	8,48	50,26	322,88
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ТК- 496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>41,17</b>	<b>18,66</b>	<b>130,94</b>	<b>855,28</b>

День: Пятый  
Неделя: первая

Возрастная категория: 11-18 лет

Рецептур а №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>						
ТК- 25	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	6,1	5,8	86
ТК -130 ТК-90	Суп фасолевый на м.к.б.	250	0,9	4,35	2,5	52,75
ТК- 380	Капуста тушеная	200	4,0	6,8	15,2	138,00
ТК- 339	Котлета из говядины	100	15,54	16,79	13,08	163,69
ГОСТ- 2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ- 2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ТК- 457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>33,16</b>	<b>30,88</b>	<b>97,37</b>	<b>801,15</b>

**День: Шестой**

**Неделя: первая**

**Возрастная категория: 11-18 лет**

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>						
ТК- 15	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,8	6	2,6	68
ТК- 100 ТК-90	Рассольник ленинградский на м.к.б.	250	2,62	5,1	13,25	109,5
ТК-385	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4
ТК - 326	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,54	16,79	13,08	163,69
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ТК-484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>31,13</b>	<b>33,03</b>	<b>137,28</b>	<b>975,3</b>

День: Седьмой  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>						
ТК- 17	Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74
ТК -112 ТК-90	Суп картофельный на м.к.б.	250	3,25	3,38	10,75	86,25
ТК-256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246
ТК-376	Рагу из птицы	150	15,75	14,25	11,92	239,25
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ТК- 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
<b>Итого</b>		<b>1010</b>	<b>36,56</b>	<b>31,76</b>	<b>135,34</b>	<b>972,9</b>



**День: Восьмой**

**Неделя: вторая**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>						
ТК-53	Икра свекольная	100	1,5	3,6	8,5	72
ТК-95 ТК- 90	Борщ с капустой и картофелем на м.к.б.	250	1,85	4,42	6,95	75,00
ТК- 202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,34	8,48	50,26	322,88
ТК -308	Котлета рыбная любительская	100	12,5	1,5	5,2	84,0
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ТК- 496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>36,42</b>	<b>19,5</b>	<b>138,78</b>	<b>875,28</b>

День: Девятый

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>						
ТК-2	Салат витаминный	100	1,2	5,1	5,5	73
ТК- 127 ТК- 90	Суп гороховый на м.к.б.	250	7,4	3,27	15,77	122,25
ТК-328	Жаркое по -домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307,0
ГОСТ- 2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ- 2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ТК- 457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
<b>Итого</b>		<b>860</b>	<b>36,16</b>	<b>24,00</b>	<b>105,94</b>	<b>783,65</b>

День: Десятый  
Неделя: вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

Рецептура №	Наименование блюда	Выход, грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>						
ТК-47	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	6,6	88
ТК-128 ТК-87	Суп –лапша домашняя на кур.бульоне	250	2,5	3,85	11,13	89,25
ТК- 152	Картофель отварной с маслом	200	5,52	10,28	20,57	196,19
ТК -372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20	18,0	10,71	284,2
ГОСТ-2784 ТК -573	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,4
ГОСТ-2077 ТК -574	Хлеб ржаной	50	4	0,75	20,05	103
ТК- 495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
	<b>Итого</b>	<b>960</b>	<b>38,78</b>	<b>39,66</b>	<b>118,68</b>	<b>985,04</b>