

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Ленинское»

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
директора школы
№ 24 от 12.10.2012

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 7-11 И 11-17 лет.

№	Наименование блюд	Блюда 7-11 лет	Белки	Жиры	Углев оды	К/калл	№	Наименование блюд	Блюда 11-17 лет	Белки	Жиры	Углев оды	К/калл л
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
День 1. Завтрак													
№3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	6,5	8,7	19,0	146,0	№3	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	8,7	15,6	26,8	229,0
№ 93	Суп молочный вермишелевый	200	10,19	10,51	23,55	188,5	№ 93	Суп молочный вермишелевый	250	10,19	10,51	23,5	181,5
№ 941	Какао на молоке	200	4,8	4,1	32,6	191,5	№ 941	Какао на молоке	200	4,8	4,1	32,6	191,5
№	Яблоко	140	1,3	-	22,4	96,0	№	Яблоко	100	0,8	-	20,4	40,8
			22,7	23,3	97,5	622,0				24,4	30,2	103,3	642,8
День 2. Завтрак													
№13	Огурец свежий	60	1,13	6,19	4,72	79,1	№13	Огурец свежий	60	1,13	6,19	4,72	79,1
№ 436	Жаркое по домашнему	210	17,2	17,47	13,2	165,6	№ 436	Жаркое по домашнему	240	27,53	17,47	21,95	265,0
№ 859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	№ 859	Компот из свежих яблок	200	200	0,2	0,2	22,3
№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,6	106,2	№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,6	106,2
№	Сок	200	-	-	24,0	86,0	№	Сок	200	-	-	24,0	86,0
			27,2	24,8	90,8	742,1				31,9	24,82	94,5	646,3

День 3. Завтрак													
№14	Помидор свежий	60	0,68	3,71	2,83	47,4	№14	Помидор свежий	60	0,68	3,71	2,83	47,4
№ 450	Рожки запеченные с сыром	200	18,4	19,8	47,1	367,0	№ 450	Рожки запеченные с сыром	200	18,4	19,8	47,1	367,0
№ 943	Чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	28,0	№ 943	Чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	28,0
№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,6	106,2	№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,6	106,2
№ 110	Корж молочный	80	5,0	5,2	15,0	78,0	№ 110	Корж молочный	80	5,0	5,2	15,0	78,0
№	Банан	160	0,8	-	22,0	46,7							
			28,1	29,67	122,5	673,3				27,3	29,6	100,5	626,6
День 4. Завтрак													
№13	Огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,3	№13	Огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,3
№ 679	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,79	4,26	30,8	187,0	№ 679	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,7	307,2
№48	Соус основной	50	1,1	2,0	6,5	48,0	№48	Соус основной	50	1,1	2,0	6,5	48,0
№ 219	Сосиска «Бакинские»	80	13,8	14,6	1,5	171,1	№ 219	Сосиска «Бакинские»	80	13,8	14,6	1,5	171,0
№ 859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	№ 859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0
№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,6	106,2	№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,6	106,2
№	Мандарин	150	0,8	-	19,4	44,6							
			24,1	25,6	103,5	707,1				28,5	28,8	101,0	782,7
День 5. Завтрак													
№14	Помидор свежий	60	0,68	3,71	2,83	47,4	№14	Помидор свежий	60	0,68	3,71	2,83	47,4
№ 1072	Пельмени отварные	180	16,8	19,4	34,5	381,5	№ 1072	Пельмени отварные	200	19,7	23,2	46,0	442,0
№ 943	Чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	28,0	№ 943	Чай с лимоном	200	0,2	-	14,0	28,0
№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,6	106,2	№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,6	106,2
№	Яблоко	140	0,9	-	22,4	64,0							
			23,6	24,07	120,5	627,1				23,6	27,8	109,9	623,6
День 6. Завтрак													
№3	Бутерброд с сыром и	30/15/5	6,5	8,7	19,0	146,0	№3	Бутерброд с сыром и	30/20/10	8,7	15,6	26,8	229,0

	маслом							маслом					
№ 177	Каша молочная «Дружба»	200	10,44	11,11	41,3	257,0	№ 177	Каша молочная «Дружба»	200	10,44	11,11	41,3	257,0
№ 941	Какао на молоке	200	4,8	4,1	32,6	191,5	№ 941	Какао на молоке	200	4,8	4,1	32,6	191,5
№76	Булочка домашняя	50	4,75	1,8	30,3	62,6	№76	Булочка домашняя	75	7,1	2,7	45,4	91,5
№	Яблоко	140	1,2	-	22,4	44,6							
			27,6	25,7	125,6	701,7			31,0	33,5	126,1	769,0	
День 7.Завтрак													
№13	Огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,38	№13	Огурец свежий	60	0,46	3,65	1,43	40,38
№ 694	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,4	137,2	№ 694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,2	183,0
№ 669	Тефтели мясные	100	15,4	14,6	17,9	290,0	№ 669	Тефтели мясные	100	15,4	14,6	17,9	290,0
№ 859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	№ 859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0
№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,3	106,2	№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,3	106,2
№	Сок	200	-	-	24,0	86,0							
			22,1	24,2	107,6	769,7			23,1	25,8	90,1	729,6	
День 8.Завтрак													
№14	Помидор свежий	60	0,68	3,71	2,83	47,4	№14	Помидор свежий	60	0,68	3,71	2,83	47,4
№ 304	Плов из окорочков	210	20,3	17,0	35,6	377,0	№ 304	Плов из окорочков	240	20,3	17,0	35,6	377,0
№ 943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0	№ 943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0
№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,3	106,2	№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,3	106,2
№	Мандарин	140	0,8	-	20,4	38,4	№	Яблоко	140	1,2	-	22,8	64,6
№	Пряник	50	5,53	3,28	15,4	83,1							
			30,5	24,9	109,5	680,1			25,4	21,6	96,8	623,2	
День 9.Завтрак													
№43	Салат из свежей капусты	60	0,85	3,05	5,19	51,5	№43	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
№ 688	Рожки отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,4	№ 688	Рожки отварные с маслом	200	7,36	6,02	35,2	224,6
№48	Соус основной	50	1,1	2,0	6,5	48,0	№48	Соус основной	50	1,1	2,0	6,5	48,0

№658	Котлета мясная	100	13,7	18,0	16,0	185,0	№658	Котлета мясная	100	13,7	18,0	16,0	185,0
№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,3	106,2	№3	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,96	21,3	106,2
№940	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	-	13,2	53,0	№940	Кисель плодово-ягодный	200	0,2	-	13,2	53,0
№	Сок	200	-	-	24,0	86,0							
			24,4	28,5	112,9	698,1				26,8	32,0	101,5	704,2

День 10.Завтрак

№3	Бутерброд с сыром и маслом	30/15/5	6,5	8,7	19,0	146,0	№3	Бутерброд с сыром и маслом	30/20/10	8,7	15,6	26,8	229,0
№390	Каша молочная овсяная	200	6,24	10,1	19,7	158,6	№390	Каша молочная овсяная	200	6,24	10,1	19,7	158,6
№941	Какао на молоке	200	4,8	4,1	32,6	191,5	№941	Какао на молоке	200	4,8	4,1	32,6	191,5
№	Корж творожный	75	9,1	4,3	10,5	110,4	№	Корж творожный	100	12,1	5,7	14,0	147,2
№	Яблоко	140	1,2	-	22,4	44,6							
			27,8	27,2	104,2	651,1				31,8	35,5	93,1	726,3