

Утверждено

Директор ГБОУ НАО "СШ с.Тельвиска"

Т.Б.Паюсова

" ___ " _____ 2022года

Примерное десятидневное меню для детей 12 лет и старше

День-1

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба"	200	3,88	7,48	21,44	167,64	
Молоко	100					
Сахар	6					
Масло сливочное	5					
Соль	1					
Крупа рисовая	15					
Крупа пшено	20					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5	
Какао	10					
Молоко	120					
Сахар	10					
Вода	60					
Йогурт	200	6	6	22	214	
Итого:	645	18,73	23,52	81,33	659,74	

день 2

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
рыбные биточки	100	12,76	6	15,36	166	
Молоко	25					
соль	3					
Масло растительное	5					
Сухари	10					
Рыбный фарш	75					
хлеб пшеничный	18					
картофельное пюре	180	3,7	5,46	25,09	170,8	
Молокое	30					
Картофель	145					
Масло сливочное	7					
Соль	0,3					
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	
Курага	20					
Сахар	20					
Лимонная кислота	0,2					
Итого:	565	27,85	24,65	93,32	712,2	

День-3

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Гуляш	100	14,96	13,27	4,46	198
мясо оленина п/ф	107				
Масло сливочное	5				
Лук репчатый	18				
Томатная паста	3,6				
Мука	4				
Соль	2				
Рис отварной	180	3,54	6,28	35,76	217,36
крупа рис	50				
Масло сливочное	7				
вода	123				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Компот из брусники	200	0	0	19,96	76
быстрозамороженные - брусника	20				
Сахар	20				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:	620	21,94	20,27	89,42	631,56

День - 4

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Огурцы свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	23
огурец					
Макароны запеченные с яйцом	200	10,73	13,12	25,98	267,05
Макаронные изделия	35				
Яйцо	50				
Молоко	25				
Масло сливочное	5				
Масло сливочное	2,5				
Соль	2				
Вода	80				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	30	6,9	8,7		108
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
Сахар	15				
Чай	1				
Лимон	7				
Итого:	575	22,06	26,53	64,48	589,65

День-5

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Каша "Сказка"	200	7,12	9,81	36,69	276,6	
молоко	95					
сахар	6					
масло сливочное	7					
соль	1					
крупа рисовая	20					
крупа гречневая	24					
вода	47					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	30	6,9	8,7		108	
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	
Сахар	15					
Чай	1					
Молоко	50					
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45	
Итого:	575	19,09	25,01	83,33	648,2	

день 6

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
Тушеная капуста	180	2,64	5,43	14,93	119,1	
Капуста	101					
Лук репчатый	7					
Морковь	7					
Масло сливочное	6					
Томатная паста	1,8					
Мука	1,8					
Соль	0,2					
Вода	14					
Котлета домашняя	100	11,76	7,63	9,24	154,11	
Фарш олений	46					
Масло сливочное	2					
Лук репчатый	2					
Сухари панировочные	4					
Яйцо	1					
Хлеб пшеничный	13					
Вода питьевая	23					
Соль	1					
Перец черный молотый	0,1					
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87	
Сахар	15					
Сухофрукты	15					
Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	
Итого:	630	18,55	13,72	77,2	509,21	

День - 7

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная	200	21,3	14,9	32,51	352	
Творог	120					
Яйцо	3,04					
Сахар	7					
Сметана	5					
Сухари	4,96					
Масло сливочное	3					
Молоко сгущеное	25					
Мука	9,6					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар	15					
Чай	1					
Лимон	7					
Мандарин	100	0,8	0	8,6	38	
						%
Итого:	545	25,43	19,41	75,81	581,6	

День-8

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая	200	3,88	7,2	34,02	167,64	
Молоко	85					
Сахар	5					
Масло сливочное	5					
Соль	1					
Крупа рисовая	35					
Вода	69					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5	
Какао	10					
Молоко	120					
Сахар	10					
Вода	60					
Творожная масса	100	8,48	15	11,55	214	
Итого:	545	21,21	32,24	83,46	659,74	

День - 9

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Салат из свеклы с растит маслом	100	1,43	5,09	8,55	84,85
Свекла	95				
Масло растительное	5				
Запеканка картофельная с мясо	200	9,37	9,89	19,74	212
соль	2				
фарш олений, говяжий	45				
картофель	130				
лук репчатый	9				
мука	2,5				
сухари	2,5				
масло сливочное	2				
масло сливочное	1,5				
масло сливочное	5				
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123
Курага	20				
Сахар	20				
Лимонная кислота	0,2				
ИТОГО:	550	15,26	15,34	81,12	526,85

День-10

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Омлет из яиц с икрой кабачков	166	5,31	8,47	1,03	101
Яйцо	80				
Масло сливочное	5				
Молоко	80				
Соль	1				
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
Сахар	15				
Чай	1				
Лимон	7				
Винегрет овощной	100	1,56	10,16	7,92	130,17
Картофель	23				
Свекла	16				
Морковь	10				
Огурцы соленые	19				
Зеленый горошек	15				
Лук репчатый	8				
Масло растительное	10				
Соль	0,1				
Итого:	566	11,55	23,55	50,29	458,17

	результат	норма
Белки	20,17	18,0-22,5
Жиры	22,42	18,4-23,0
Углеводы	77,98	76,6-95,75
Калорийность	597,69	544-680

День	Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день	Завтрак	25,5	33,71	81,11	779,8
	Обед	28,48	21,9	116,74	883,58
2 день	Завтрак	36,5	37,01	76,02	805,57
	Обед	33,98	26,94	131,82	930,52
3 день	Завтрак	20,4	27,18	70,54	608,95
	Обед	29,49	31,09	129,77	951,61
4 день	Завтрак	31,11	41,34	60,44	736,9
	Обед	33,53	29,69	129,47	921,19
5 день	Завтрак	18,72	26,2	54,6	534,11
	Обед	25,05	20,71	112,48	820,11
6 день	Завтрак	25,09	28,36	66,8	624,95
	Обед	31,75	41,96	136,05	1071,43
7 день	Завтрак	22,95	29,42	79,59	694,2
	Обед	37,2	35,38	120,91	966,28
8 день	Завтрак	23,26	24,37	62,33	566,27
	Обед	32,86	23,51	130,24	880,59
9 день	Завтрак	25,54	37,37	87,44	787,84
	Обед	34,74	28,11	160,39	1040,01
10 день	Завтрак	18,73	27,03	53,61	537,8
	Обед	33,16	26,4	147,6	979,24
Итого за завтрак		24,78	31,199	69,248	667,639
Норма завтрак в %+10%		24,75	25,3	105,325	748
Итого за обед		32,024	28,569	131,547	944,456
Норма обед в %+10%		34,65	35,42	147,455	1047,2
Итого за день		56,804	59,768	200,795	1612,095
Норма		49,5-59,4	50,6-60,72	210,65-252,78	1496-1795,2