

Утверждено

Директор ГБОУ НАО "СШ с.Тельвиска"

_____ Т.Б.Паюсова

" ____ " _____ 2022 года

Примерное десятидневное меню для детей 12 лет и старше						
День-1						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ОБЕД						
Помидор свежий (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	23	
	-					
Щи из свежей капусты	248	1,76	5,31	7,59	90	
Капуста	50					
Картофель	30					
Сметана	5					
Масло сливочное	2					
Соль	0,3					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Полуфабрикат столовый	35					
Вода	106					
Котлета домашняя	103	11,75	7,63	9,24	154,11	
Фарш олений	57					
Масло сливочное	2					
Лук репчатый	2					
Сухари панировочные	4					
Яйцо	1					
Хлеб пшеничный	13					
Вода питьевая	23					
Соль	1					
Перец черный молотый	0,1					
Макаронны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82	
Макаронные изделия	58					
Масло сливочное	7					
соль	0,3					
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87	
Сахар	15					
Сухофрукты	15					
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Итого:	921	27,07	20,39	118,32	781,33	

День 2

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ОБЕД						
Борщ	250	1,8	5,23	9,87	104	
Свекла	40					
Капуста	20					
Картофель	20					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Томатная паста	3					
Сахар	2,5					
Соль	0,3					
Масло сливочное	2					
Сметана	5					
Полуфабрикат столовый	35					
Вода	100					
Печень по-строгановски	120	15,1	9,96	3,01	165,32	
Печень	93					
Масло сливочное	6					
Соус сметанный	20					
Мука	2					
Томатная паста	1					
Соль	0,2					
Каша гречневая	180	7,61	10,23	37,34	275,8	
Крупа гречневая	45					
Масло сливочное	10					
Соль	0,3					
Вода	108					
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	
Брусника	20					
Сахар	20					
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Итого:	840	31,61	26,26	116,73	847,52	

День-3

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД					
Помидор свежий (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	23
помидор	100				
Суп "Крестьянский" с перловой крупой	250	2,63	10,29	14,08	160,93
Капуста	30				
Картофель	25				
Крупа перловая	10				
Морковь	10				
Лук репчатый	10				
Масло растительное	7				
Соль	0,5				
Полуфабрикат столовый	25				
Сметана	10				
Приправа	0,01				
Треска тушеная с овощами	100	11,7	5,43	3,65	109,66
Треска-филе	70				
Морковь	18				
Сахар	0,5				
Лук репчатый	8,6				
Масло растительное	5				
Соль	0,5				
Томатная паста	3				
Лимонная кислота	0,08				
Лавровый лист	0,01				
Картофель отварной с маслом	180	3,64	6,5	29,4	196,36
Картофель	180				
Масло сливочное	7				
Соль	0,3				
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57
Чай	20				
Сахар	20				
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
ИТОГО:	920	25,33	23,31	101,49	726,35

День - 4

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД					
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				
Суп из овощей с зеленым горошком	250	2,33	5,31	11,55	104,88
Капуста	20				
Картофель	50				
Морковь	10				
Лук репчатый	10				
Масло растительное	2				
Сметана	10				
Зеленый горошек	8				
Столовый полуфабрикат	35				
Вода	116				
Котлета куриная	100	14,89	19,4	7,85	266,18
Куриное филе	75				
Хлеб пшеничный	7				
Лук репчатый	5				
Чеснок	1				
Масло сливочное	3				
Сухари	5				
Соль	0,3				
Масло растительное	3				
Рис отварной	180	3,54	6,28	35,76	217,36
Крупа рис	50				
Масло сливочное	7				
Вода	123				
Сок фруктовый	200	1,5	0	23	74
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Итого:	920	29,88	41,99	121,63	971,99

День-5

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД					
Салат из свеклы с растит маслом	100	1,43	5,09	8,55	84,85
Свекла	95				
Масло растительное	5				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,63	9,77	10,21	169,21
Картофель	50				
Морковь	10				
Лук репчатый	10				
Томатная паста	4				
Соль	1				
Фарш олений, говяжий	45				
Столовы полуфабрикат	35				
Масло растительное	5				
Вода	94				
Гуляш	109	13,68	13,27	4,46	198
мясо оленина п/ф	79				
Масло растительное	5				
Лук репчатый	15				
Томатная паста	3,6				
Мука	4				
Соль	0,2				
Макаронны отварные	180	6,07	6,41	40,48	247,82
Макаронные изделия	58				
Масло сливочное	7				
соль	0,3				
Компот из шиповника	200	0,33	0	21,66	87
Сахар	20				
Шиповник	20				
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Итого:	929	37,2	35,38	120,91	966,28

День 6

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ОБЕД:						
Салат из белокочанной капусты	100	0,9	3,06	5,64	53,0	
Капуста	87					
Морковь	6					
Масло растительное	3					
Лимонная кислота	0,18					
Соль	0,5					
Суп гороховый	250	3,6	6,46	19,12	170	
Картофель	50					
Морковь	10					
Лук репчатый	10					
Соль	0,3					
Масло растительное	3,0					
Горох	20					
Зелень	1					
Полуфабрикат столовый	20					
Вода	134					
Биточки мясные	100	14,00	14,00	6,00	203,85	
Фарш олений, говяжий	74					
Хлеб пшеничный	10					
Лук репчатый	8					
Приправа сушеная	1					
Масло растительное	3					
Масло сливочное	4					
Картофель отварной с маслом	180	3,64	6,50	29,40	196,36	
Картофель	180					
Масло сливочное	7					
Соль	0,3					
Сок фруктовый	200	1,5	0	23	74	
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
ИТОГО:	920	29,7	30,86	118,71	876,6	

День - 7

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД					
Салат из моркови	100	1,21	7,09	6,7	94,55
Морковь	93				
Маслот растительное	7				
Рассольник Ленинградский	250	2,49	5,72	17,57	134,63
Картофель	75				
Крупа перловая	5				
Морковь	10				
Лук репчатый	10				
Огурцы соленые	15				
Сметана	10				
Масло сливочное	2				
Столовый полуфабрикат	35				
Вода	86				
Котлета куриная	100	14,89	19,4	7,85	266,18
Куриное филе	60				
Хлеб пшеничный	7				
Лук репчатый	5				
Чеснок	1				
Вода питьевая	18				
Сухари панировочные	5				
Соль	1				
Масло растительное	3				
Капуста тушеная	180	2,98	5,94	9,46	103,47
Капуста	135				
Лук репчатый	8				
Морковь	8				
Масло сливочное	7				
Томатная паста	2				
Мука	2				
Соль	0,3				
Вода	18				
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123
курага	20				
Сахар	20				
лимонная кислота	0,2				
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Итого:	920	28,67	38,99	108,09	901,23

День-8

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД					
Огурцы свежие нарезка	100	0,8	0,1	2,6	14
Огурцы	100				
Борщ сибирский	250	8,66	9,24	14,85	177,2
Свекла	40				
Капуста тушеная	20				
Картофель	10				
Фасоль	10				
Морковь	7,00				
Лук репчатый	7,00				
Томатная паста	3				
чеснок	1				
Сахар	2				
Лимонная кислота	0,04				
Сметана	5				
Соль	0,5				
Масло сливочное	5				
Столовый полуфабрикат	23				
Яйцо	4				
Котлета домашняя	100	11,75	7,63	9,24	154,11
Фарш олений	57				
Масло сливочное	2				
Лук репчатый	2				
Сухари панировочные	4				
Яйцо	1				
Хлеб пшеничный	13				
Вода питьевая	23				
Соль	1				
Перец черный молотый	0,10				
Каша гречневая	150	5,64	9,74	27,59	222
Крупа гречневая	70				
Масло сливочное	10				
Соль	2				
Кисель из быстрозамороженн	200	0,01	0	23,94	92
Ягоды быстрозамороженные	20				
Сахар	20				
Крахмал	5				
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
ИТОГО:	890,00	32,92	27,55	113,77	838,71

День - 9

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты	100	0,93	3,06	5,64	53
Капуста	87				
Морковь	6				
Масло растительное	3				
Лимонная кислота	0,18				
Соль	0,5				
Суп картофельный с рисом	250	2,11	2,87	14,39	92,34
Картофель	50				
Соль	1				
Масло сливочное	3				
Крупа рисовая	7				
Лук репчатый	7				
Морковь	7				
Столовый полуфабрикат	35				
Приправа сушеная	1				
Вода питьевая	139				
Мясо тушеное	100	14,78	12,64	3,45	186,68
Мясо оленина, говядина б/к	75				
Масло сливочное	4				
Морковь	10				
Лук репчатый	5				
Томатная паста	2,4				
Мука	2,6				
Соль	0,5				
Макаронные изделия	180	6,07	6,41	40,48	247,82
Макаронные изделия	58				
Масло сливочное	7				
соль	0,3				
Сок фруктовый	200	1,5	0	23	74
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
итого:	920	31,45	25,82	122,51	833,24

День-10

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ОБЕД:					
Свекольник	249	2,33	10,25	11,82	147,52
Свекла	40				
Картофель	30				
Лук репчатый	10				
Морковь	10				
Полуфабрикат столовый	35				
Сметана	10				
Соль	0,3				
Яйцо	5				
Вода	104				
сахар	5				
Треска тушеная с овощами	120	14,04	6,52	4,4	131,53
Треска-филе	84				
Морковь	22				
Сахар	0,6				
Лук репчатый	10,3				
Масло растительное	6				
Соль	0,6				
Томатная паста	3,6				
Лимонная кислота	0,1				
Лавровый лист	0,01				
Картофельное пюре	180	3,7	5,67	25,09	170,8
Картофель	145				
Молоко	30				
Масло сливочное	7				
Соль	0,3				
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123
Курага	20				
Сахар	20				
Лимонная кислота	0,2				
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107
Итого	839	27,17	23,28	107,82	620,72

	результат	норма
Белки	30,1	27,0-31,5
Жиры	29,38	23,7-27,65
Углеводы	115	114,9-134,0
Калорийность	836,4	816-952

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