



УТВЕРЖДАЮ
ИП Киреева М.В.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 3 г.
Никольска
Сосина С.А.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В МБОУ СОШ № 3 г. НИКОЛЬСКА**

Возрастная категория учащихся 12-18лет

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12- 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергиче с кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
302	Каша вязкая молочная пшеничная	5/200	5,1	4,07	35,46	197
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Итого		20,4	12,17	115,73	586
ОБЕД						
50	Салат из свеклы	1/100	0,5	5,9	8,5	73,3
133	Суп картофельный с рыбой	1/250	6,8	3,2	20,5	138,3
493	Филе индейки тушеное в сметанном соусе	100/50	16,6	15,6	5,3	221,8
516	Рожки отварные	1/200	7	7	62,6	293
636	Компот из апельсинов	1/200	0,8		22,4	117,6
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	Итого		34,3	32,1	136,1	983
ПОЛДНИК						
779	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117
	Итого		10,3	7,5	36,7	265
	Используется йодированная соль, зелень					
	Всего		59,85	44,54	268,47	1687,78

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	20/150	17,1	12,20	15,5	244
648	Кисель плодово-ягодный	1/200		0	30,6	118
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Масло сливочное	15	0,51	10,8	0,15	99
	Апельсины	100	0,80	0,18	8,12	41,9
	Итого		20,6	19,98	71,12	566,6
ОБЕД						
101	Икра кабачковая	1/100	2,0	9,0	0,0	96
132	Рассольник ленинградский	5/250	3,1	5,25	20,22	112,7
451	Котлеты из говядины	80	9,72	11,52	12,8	200
514	Гороховое пюре	1/150	10,1	5,25	31,95	200,5
632	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142
	Хлеб Ржано-пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	Итого		27,72	31,42	117,57	890,2
ПОЛДНИК						
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	60	3,50	3,75	34,77	187
707	Сок томатный	200	2	0,0	6,6	34
	Итого		5,5	3,75	41,37	221
	Используется йодированная соль, зелень					
	Всего		53,82	55,15	230,06	1667,8

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
302	Каша вязкая манная молочная	5/200	4,5	6,07	35,46	197
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96
	Итого		14,0	13,67	105,56	595
ОБЕД						
43	Салат из белокачанной капусты	1/100	1,33	5,1	8,9	88
147	Суп с вермишелью с курицей	25/250	4	9	24,4	153,2
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100/50	20,3	8,85	5,5	156
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218
639	Компот из сухофруктов	1/200	0,6		31,4	124
	Хлеб Ржано-пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	Итого		33,03	32,35	116,2	878,2
ПОЛДНИК						
747	Колбасные изделия, запеченные в тесте	75	7,7	10,8	21	141
707	Сок виноградный	200	0,6	0,0	32,6	136,4
	Итого		8,3	10,8	53,6	277,4
	Используется йодированная соль, зелень					
	Всего		50,74	53,01	270,7	1684,2

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
340	Омлет натуральный	110	10	8,7	1,9	199
693	Какао с молоком	1/200	4,9	7	52,5	190
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Колбаса Докторская отварная	1/50	6,4	11,1	0,8	128
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47
	Итого		24,6	36,85	54,75	628,5
ОБЕД						
	Помидора свежаяпорц.	1/50	0,55		1,75	38,3
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120
492	Плов из птицы	100/160	21,06	16,09	59,44	465,4
707	Сок вишневый	200	1,4	0,0	24,4	108,0
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	Итого		27,61	21,69	115,09	870,7
ПОЛДНИК						
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94
773	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157
	Итого		4,2	3,1	51,8	251
	Используется йодированная соль, зелень					
	Всего		56,41	58,55	209,91	1750,2

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12- 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
302	Каша из овсяных хлопьев молочная	5/200	5,1	4,07	35,46	197
97	Сыр (порциями)	35	8,87	8,87	11,32	140
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Итого		17,17	13,74	97,38	539
ОБЕД						
42	Салат из свежей капусты с яблоками	100	1,33	5,1	8,9	88
139Щ	Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167
297	Каша гречневая	1/200	14,93	7	73,3	240
	Сосиски молочные отварные	1/ 100	13,75	29,87		201,25
	Сок яблочно- абрикосовый	1/200	1	0	25,4	60
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	Итого		39,81	47,97	146,7	895,25
ПОЛДНИК						
779	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117
	Итого		10,3	7,5	36,7	265
	Используется йодированная соль, зелень					
	Всего		67,28	69,21	280,78	1699,25

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12- 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
302	Каша вязкая рисовая молочная	5/200	3,09	4,07	30,98	197
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Апельсины	100	0,80	0,18	8,12	41,9
	Итого		14,29	17,75	92,0	578,9
ОБЕД						
	Огурец свежий порц.	1/60	0,46		2,1	12
132	Рассольник ленинградский	5/250	3,1	5,25	20,22	112,7
520	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,75	21,9	163,5
534	Капуста свежая тушеная	1/50	1,25	1,31	5,35	47
498	Котлета рубленая из птицы	100	18,88	16,3	5,9	298
639	Компот из чернослива	1/200	0,6		31,4	124
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	Итого		30,04	30,01	103,67	896,2
ПОЛДНИК						
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193
707	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Итого		4,53	3,95	56,47	279,60
	Используется йодированная соль, зелень					
	Всего		48,86	51,71	252,14	1754,7

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12- 18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
366	Запеканка из творога со сгущенным молоком	20/150	17,1	12,2	15,5	244
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
	Груша	100	0,40	0,30	10,30	47
	Итого		22,7	23,7	71,4	606
ОБЕД						
50	Салат из свеклы с сыром	1/100	0,5	5,9	8,5	73,3
124	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	2	4,3	10	88
437	Гуляш из говядины	100/75	18,63	11,4	7	231
516	Рожки отварные	1/200	7	7	62,66	294
648	Кисель из концентрата на плодово- ягодных	1/200			30,6	118
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	Итого		30,73	29,0	135,56	943,3
ПОЛДНИК						
747	Колбасные изделия, запеченные в тесте	75	7,7	10,8	21	141
707	Сок томатный	200	2	0,0	6,6	34
	Итого		9,7	10,8	27,6	175
	Используется йодированная соль, зелень					
	Всего		63,13	63,5	234,56	1724,3

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче с кая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
334	Макароны, запеченные с сыром	200	10,8	12,34	42,6	334,0
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
686	Чай с лимоном	1/200	0,2		24	58
	Колбаса Докторская отварная	1/50	6,4	11,1	0,8	128
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96
	Итого		21,5	24,34	105,2	713,0
ОБЕД						
	Помидор свежий порц.	1/60	0,66		2,1	12
133	Суп картофельный с рыбой	1/250	6,8	3,2	20,5	138,3
436	Жаркое по-домашнему	100/150	14,75	12,25	27	312,5
	Сок виноградный	1/200	1		25,4	110
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	Итого		25,81	15,85	91,8	711,8
ПОЛДНИК						
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,0	23,6	94
773	Булочка «Веснушка»	50	3,8	3,1	28,2	157
	Итого		4,2	3,1	51,8	251
	Используется йодированная соль, зелень					
	Всего		51,51	43,29	248,8	1675,8

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
302	Каша вязкая манная молочная со сливочным маслом и сахаром	5/200	4,5	6,07	35,46	197
	Йогурт	100	2,9	3,1	3,6	53
694	Какао со сгущенным молоком	1/200	4,9	10	32,5	190
	Батон нарезной	1/50	2,6	0,4	16,8	97
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Итого		15,3	19,97	98,16	584
ОБЕД						
43	Салат из белокачанной капусты	1/100	1,33	5,1	8,9	88
147	Суп с вермишелью с курицей	1/250	4	9	24,4	153,2
520	Картофельное пюре	1/200	4,2	9	29,2	218
391	Шницель натуральный рыбный	1/100	15,75	11,13	10	208
633	Компот из свежих яблок	1/200	0,2		35,8	142
	Хлеб Ржано- пшеничный	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	Итого		28,08	34,63	125,1	948,2
ПОЛДНИК						
779	Булочка молочная	50	4,7	1,1	28,5	148
698	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	117
	Итого		10,3	7,5	36,7	265
	Используется йодированная соль, зелень					
	Всего		53,68	62,1	259,96	1797,2

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 12- 18 лет

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
302	Каша вязкая молочная пшеничная со	5/200	5,1	4,07	35,46	197
692	Кофейный напиток	1/200	2,5	3,6	28,7	152
	Апельсины	100	0,80	0,18	8,12	41,9
3	Бутерброд с сыром	30/50	9,1	7,3	17,5	187
	Итого		17,5	15,15	89,78	577,9
ОБЕД						
101	Икра кабачковая	1/100	2,0	9,0	0,0	96
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	5/250	2	5,2	13,1	120
487	Мясо курицы отварное	100	15,7	8,93	0,4	144
511	Рис отварной	1/200	4,8	6,75	48	292
685	Чай с сахаром	1/200	0,2		24	58
	Хлеб Приволжский	1/60	2,6	0,4	16,8	139
	Итого		27,3	30,28	102,3	849
ПОЛДНИК						
738	Пирожки печеные из дрожжевого теста с джемом	60	3,53	3,75	36,27	193
707	Яблочный сок	200	1,00	0,20	20,20	86,60
	Итого		4,53	3,95	56,47	279,60
	Используется йодированная соль, зелень					
	Всего		49,33	49,38	248,55	1706,5

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Издательство «ХЛЕБПРОИНФОРМ» Москва 2004г. Под редакцией В.Т.Лапшиной

