

Утверждаю:
Директор МБОУ «Емельяновская СОШ»
Дав Давыдова М.А.
подпись Ф.И.О.



Примерное 12 – дневное меню
на осенне – зимний период
для обучающихся МБОУ «Емельяновская СОШ»
Матвеевского района Оренбургской области
(11 – 18 лет)

11-18 лет	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная кукурузная с	250	9	13,2	54,8	374,3	54-5к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	Пром.
Итого за Завтрак		510	15,7	18,2	79	543,9	
Обед	Помидор в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	54-3з-2020
	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	54-3с-2020
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	100	13,4	14	5,3	200,5	54-18м-2020
	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9	54-2хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Апельсин	100	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.
Итого за Обед		1010	30	31	98	791	
Итого за день		1520	46,0	49,1	177,5	1335,0	

11-18 лет	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
Неделя 1 День 2		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Завтрак	Горошек зеленый	100	1,2	0,1	2,6	16,1	Пром.
	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	54-1о-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	Пром.
Итого за Завтрак		545	21,3	26,4	31,0	447,2	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со	250	5,9	7,6	12,6	142,8	54-2с-2020
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,1	5,9	5	117,8	54-11р-2020
	Кисель	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Банан	100	2	0	29,1	124,3	Пром.
Итого за Обед	Итого за Обед	1010	28,8	31,7	141,0	965,1	
Итого за день		1555	50,1	58,1	172,0	1412,3	

11-18 лет	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
Неделя 1 День 3		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10,9	15,9	49,7	384,9	54-10к-2020
	Чай с ягодами	200	0,4	0,6	8	39,1	54-13гн-2020
	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
Итого за Завтрак		515	17,8	21,4	75,5	565,7	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	54-5с-2020
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Биточек из говядины	100	13,7	13,6	12,3	226,4	54-6м-2020
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус- 2020
	Компот из ягод	200	0,4	0,1	9,3	39,6	54-14хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром.
Итого за Обед		815	34,5	32,8	101,8	840,4	
Итого за день		1330	52,3	54,2	177,3	1406,1	

11-18 лет	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	250	18,6	15,9	36,4	363,2	54-2т-2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Хлеб в ассортименте	70	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.
Итого за Завтрак		570	21,1	17,5	86,3	586,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с-2020
	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	178,9	54-9г-2020
	Котлета из курицы	100	14,3	3,3	10	127,1	54-5м-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Апельсин	100	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.
Итого за Обед		1010	34,1	30,2	107,4	838,6	
Итого за день		1580	55,2	47,7	193,7	1424,6	

11-18 лет	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
Неделя 1 День 5		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	354,3	54-13к-2020
	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	54-6гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
Итого за Завтрак		500	15,9	18,4	67,2	497,6	
Обед	Помидор в нарезке	100	1,3	0,1	4,9	25,7	54-3з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,6	7,1	120,1	54-1с-2020
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,7	24,1	4,3	309,2	54-8р-2020
	Кисель	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром.
Итого за Обед		1010	34,5	41,2	94,0	885,2	
Итого за день		1510	50,4	59,6	161,2	1382,8	

11-18 лет	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
Неделя 1 День 6		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10,9	15,9	49,7	384,9	54-10к-2020
	Чай с ягодами	200	0,4	0,6	8	39,1	54-13гн-2020
	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
Итого за Завтрак		515	17,8	21,4	75,5	565,7	
Обед	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	54-5с-2020
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Биточек из говядины	100	13,7	13,6	12,3	226,4	54-6м-2020
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус- 2020
	Компот из ягод	200	0,4	0,1	9,3	39,6	54-14хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром.
Итого за Обед		815	34,5	32,8	101,8	840,4	
Итого за день		1330	52,3	54,2	177,3	1406,1	

11-18 лет	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
Неделя 2 День 1		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Завтрак	Горошек зеленый	100	1,2	0,1	2,6	16,1	Пром.
	Омлет с сыром	200	25,3	35,4	3,9	435,9	54-4о-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
Итого за Завтрак		530	28,7	35,9	24,8	537,5	
Обед	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6	54-17з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со	250	5,9	7,6	12,6	142,8	54-2с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6	54-4г-2020
	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,6	2,4	210,2	54-1м-2020
	Компот	200	0,3	0,1	10,2	42,8	54-6хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Банан	100	2	0	29,1	124,3	Пром.
Итого за Обед		1010	39,7	33,6	147,5	1050,7	
Итого за день		1540	68,4	69,5	172,3	1588,2	

11-18 лет	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
Неделя 2 День 2		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Завтрак	Запеканка из творога	250	34,3	21,4	33,4	463,1	54-1т-2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0	36	144,8	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
Итого за Завтрак		530	38,2	23	89,9	720,1	
Обед	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020
	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	250	9,2	7,5	11,9	151,8	54-16с-2020
	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1	54-23г-2020
	Масло сливочное (порциями)	5	0	4,1	0	37,4	54-19з-2020
	Биточек из говядины	100	13,7	13,6	12,3	226,4	54-6м-2020
	Кисель из ягод	200	0,3	1,1	11,9	58,9	54-24хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	24,5	Пром.
Итого за Обед		1015	47,9	29,0	112,7	903,6	
Итого за день		1545,0	86,1	52,3	202,6	1623,7	

11-18 лет	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
Неделя 2 День 3		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	14,6	46,9	360	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	54-21гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
Итого за Завтрак		500	20,6	23,7	71,2	579,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	54-7з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками	250	10,8	5,4	17,4	161,3	54-5с-2020
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Котлета из курицы	100	14,3	3,3	10	127,1	54-5м-2020
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром.
Итого за Обед		1010	39,7	27,6	137,4	957,1	
Итого за день		1510,0	60,3	51,3	208,6	1536,7	

11-18 лет	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
Неделя 2 День 4		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Завтрак	Горошек зеленый	100	1,2	0,1	2,6	16,1	Пром.
	Омлет натуральный	200	16,9	25,8	4,2	316,3	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
Итого за Завтрак		530	20,3	26,4	25,3	419,0	
Обед	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,1	123,8	54-11з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,7	20,3	166,4	54-8с-2020
	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г-2020
	Гуляш из говядины	100	13,5	13,5	3	188,9	54-2м-2020
	Кисель	200	0,2	0	12,9	52,9	54-22хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Банан	100	2	0	29,1	124,3	Пром.
Итого за Обед		1010	33,8	37,3	144,9	1052,0	
Итого за день		1540,0	54,1	63,7	170,2	1471,0	

11-18 лет	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
Неделя 1 День 5		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,1	10,8	38,5	283,4	54-13к-2020
	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	54-6гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
Итого за Завтрак		500	13,9	15,7	57,6	426,7	
Обед	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	9,2	7,5	11,9	151,8	54-1с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	9,3	47,9	318,6	54-4г-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,7	24,1	4,3	309,2	54-8р-2020
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром.
Итого за Обед		1010	44,7	46,7	123,0	1091,5	
Итого за день		1510	58,6	62,4	180,6	1518,2	

11-18 лет	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
Неделя 1 День 6		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10,9	15,9	49,7	384,9	54-10к-2020
	Чай с ягодами	200	0,4	0,6	8	39,1	54-13гн-2020
	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
Итого за Завтрак		515	17,8	21,4	75,5	565,7	
	Салат из капусты с овощами	100	2,8	6,7	2,8	83,3	54-10з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	54-5с-2020
	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,7	54-22м-2020
	Компот из ягод	200	0,4	0,1	9,3	39,6	54-14хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.
	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром.
Итого за Обед		960	44,7	22,2	87,9	731,0	
Итого за день		1475	62,5	43,6	163,4	1296,7	