

СОГЛАСОВАНО:

Директор
МОУ «Школа коллегий» г.Алушты
О.Г. Противенская



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Алуштинская школярочка»
Е.М.Мельник



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**
(возрастная категория 12-18 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
						358,0
		230/10	9,04	13,44	50,14	41,6
173	Каша гречневая молочная	200/15/7	0,53	0	9,87	46,76
376	Чай с сахаром, лимоном	40	3,16	0,2	9,66	91,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	65,72
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	10	0,1	7,2	0,13	53,8
14	Масло сливочное	15	3,48	4,43		33,3
15	Сыр порциями (Российский)	100/60	0,3	0,3	7,35	691,1
338	Фрукты свежие/ кондит. Изделие		18,85	26,01	96,91	
	<i>Итого за завтрак:</i>					
ОБЕД						
						11
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	117,9
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	206,7
241	Мясо отварное	50/5	21,7	13,3	0,0	112,2
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3	0,6	23,7	46,76
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	196,38
342	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	690,91
	<i>Итого за обед:</i>					
ПОЛДНИК						
						73,8
386	Кефир	200	3,63	4,0	5,0	1210
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	1283,8
	<i>Итого за полдник:</i>					
			38,27	25,63	132,85	2007,96
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
					8,5	
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,48	0,06	1,5	275,88
401	Макаронные изделия с сыром	20/160	11,17	13,13	28,14	155,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	33,3
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	7,35	409,45
	Итого за завтрак:		15,43	13,86	55,64	
ОБЕД						
					6,0	
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,35	0,05	0,95	75,03
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	207,5
290/3 31	Птица, тушенная в соусе	50/50	14,56	14,58	4,39	260,0
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,84	8,01	40,06	97,6
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	46,76
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	692,9
	Итого за обед:		25,77	25,33	90,19	
ПОЛДНИК						
					86,6	
389	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	159,0
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	243,8
	Итого за полдник:		4,64	6,26	42,16	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,08	45,89	207,75	1438,1

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
			0,48	0,06	1,5	8,5
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	8,9	4,1	39,84	231,86
139	Каша гречневая рассыпч.	150/5				
290/3 31	Птица, тушенная в соусе	50/50	14,56	14,58	4,39	207,5
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
	<i>Итого за завтрак:</i>		28,29	19,38	85,02	628,1
	<i>Итого за завтрак:</i>		56,6	38,76	170,04	1256,3
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	11,0
82	Борщ из свеж.капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4
294	Котлета мясная с маслом сливочным	50/5	12,16	10,88	10,8	189,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	28,5	201,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	<i>Итого за обед:</i>		22,38	23,88	109,87	744,2
ПОЛДНИК						
		200	3,5	3,8	5,25	68,8
386	Ряженка	50	3,88	2,36	23,55	131,0
421	Булочка сдобная с изюмом		9,68	7,36	31,95	233,0
	<i>Итого за полдник:</i>		88,6	70,0	311,9	2233,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
		100/10	12,25	9,21	36,6	279,1
223	Запеканка из творога с повидлом	200	0,53	0	9,47	40,0
376	Чай с сахаром		12,78	9,21	46,07	319,1
	<i>Итого за завтрак:</i>					
ОБЕД						
		50	0,35	0,05	0,95	6
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	250	7,89	10,85	48,45	343
98	Суп картофельный с греч. крупой	50/50	9,75	4,95	3,8	105
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	60	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб пшеничный	200	1	0,2	20,2	86,6
389	Сок фруктовый					
	<i>Итого за обед:</i>		23,81	18,74	126,07	794,69
ПОЛДНИК						
		200	3,6	2,67	29,2	155,2
379	Кофейный напиток с молоком	100	6,5	14,4	71,8	437,0
ПР	Печенье овсяное		10,1	17,07	101	592,2
	<i>Итого за полдник:</i>		46,69	45,02	273,14	1706,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория 12-18 лет

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
120	Суп молочный с макарон.изделия с маслом сливочным	230/10	4,59	3,98	15,08	126
ПР	Йогурт кисломолочный 1,5 % жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого за завтрак:		13,54	6,5	51,88	331,6
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48
52	Свекла отварная с маслом	50/5	0,7	3	4,13	46,4
291	Плов	50/150	12,71	7,85	26,8	229
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Итого за обед:		16,79	16,03	48,72	406,64
ПОЛДНИК						
386	Кефир	200	3,63	4,0	5,0	73,8
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	121
	Итого за полдник:		7,81	5,6	27,4	194,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		21,35	12,1	79,28	526,35

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251
		20	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
ПР	Хлеб пшеничный	10	0,1	7,2	0,13	65,72
14	Масло сливочное	15	3,48	4,43		53,8
15	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43		53,8
		15	0,53	0	9,87	41,6
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
		200/15/7	1,13	0,38	15,75	70,9
338	Фрукты свежие/кондит. изд.	100/60	1,13	0,38	15,75	70,9
	Итого за завтрак:		15,62	23,19	81,46	597,55
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,55	0,1	1,9	11
		250	5,49	5,27	16,54	148,25
102	Суп картофельный с горохом	50/50	14,55	16,79	2,89	221
260	Гуляш	150/5	6,7	12,92	38,01	295,22
171	Каша пшеничная рассып.с мас.сливочное	60	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
		200	1,16	0,3	47,26	196,38
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	Итого за обед:		30,03	35,58	116,26	918,61
ПОЛДНИК						
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
		50	3,9	3,06	23,9	139
429	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	23,9	139
	Итого за полдник:		7,68	3,73	49,9	264,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,33	62,5	247,62	1780,27

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
						8,5
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,48	0,06	1,5	46,76
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	91,96
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	201,96
305	Рис припущенный	150/5	3,68	4,34	37,04	73,00
227	Рыба припущенная	50/5	8,56	2,48	0,46	41,6
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	463,7
	<i>Итого за завтрак:</i>		17,07	7,52	78,29	
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,35	0,05	0,95	6
82	Борщ из свеж.капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4
261/3 32	Печень тушенная в соусе	50/50	2,71	8,76	3,81	159
309	Макаронные изд.отвар. с маслом сливочным.	150/5	5,1	7,5	0,9	201,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	<i>Итого за обед:</i>		11,73	21,57	50,95	609,66
ПОЛДНИК						
		200	0,8	-	19,6	86
	Фрукты свежие		0,8		19,6	86
	<i>Итого за полдник</i>		29,6	29,09	148,84	1159,4
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:					

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
			9,04	13,44	40,16	318
173	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	210/10	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,1	7,2	0,13	65,72
14	Масло сливочное	10	3,48	4,43		53,8
15	Сыр порциями (Российский)	15	3,6	2,67	29,2	155,2
379	Кофейный напиток	200	1,13	0,38	15,75	70,9
338	Фрукты свежие	100	20,04	28,38	98,91	731,39
<i>Итого за завтрак:</i>						
ОБЕД						
		60	0,55	0,1	1,9	11
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	250	2,2	5,2	15,58	117,9
96	Рассольник ленинградский	60/50	8,13	9,01	10,72	157
279/3	Тефтели мясные в соусе	150/5	6,84	8,01	40,06	260
31	Каша пшеничная	60	1,58	0,2	9,66	46,76
171	Хлеб пшеничный	200	1,16	0,3	47,26	196,38
349	Компот из сухофруктов		19,3	22,52	77,92	592,66
<i>Итого за обед:</i>						
ПОЛДНИК						
		200	5,8	5	8	100
386	Кефир	50	4,18	1,6	22,4	121
428	Булочка школьная		9,98	6,6	30,4	221
<i>Итого за полдник:</i>			49,32	57,5	207,23	1545,05
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
		100/10	12,94	10,12	33,15	275,7
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным		0,53	0	9,47	40,0
377	Чай с сахаром	200	13,47	10,12	42,62	315,7
	<i>Итого за завтрак:</i>					
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
235	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	50/5	13,64	15,2	8,78	228
304	Рис отварной	150/5	3,67	5,42	0,4	210,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
389	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86,6
	<i>Итого за обед:</i>		29,51	14,66	157,12	878,87
ПОЛДНИК						
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	86
	<i>Итого за полдник:</i>		0,8		19,6	86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,78	24,78	219,34	1280,57

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория 12-18 лет

10 дней

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный	106/10	10,78	19,2	2,04	224
ПР	Икра кабачковая промышленная	50	1,2	1,8	5,9	48
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
376	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
15	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43		53,8
Итого за завтрак:			19,81	26,07	47,23	506,07
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	30	0,55	0,1	1,9	11
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,7	12,1	85,8
259	Жаркое по – домашнему	50/150	16,2	18,09	16,58	295
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
342	Чай "Каркаде"	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Итого за обед:			20,46	21,25	64,12	536,16
ПОЛДНИК						
386	Кефир	200	5,8	5	8	100
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	1210
Итого за полдник:			9,98	6,6	30,4	1310
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,79	32,67	77,63	1816,07

Директор ООО «Адуштинская школярочка»

Е.М. Мельник



11

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: "Издательство "Арий", 2006; -680 с.: ил.
3. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276с.
4. Организация питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания / авт. –сост. И.А.Белоусова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.

В данной книге пронумеровано

прошнуровано 11 листов

(*Однимнадцатая*)

Директор :

Мельник Е.М.

Мельник Е.М.

