

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО:

ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 2

Ильницкая Ю. П.

**Меню для питания возрастной категории от 12-ми до 18-ти лет в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях
Кавалеровского муниципального района Приморского края**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,9	9,0	22,2	178,8	54-19к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	550	13,6	15,0	73,1	470,3		
Обед							
ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ	100	3,0	0,3	6,0	37,0	54-20з-2020	2021
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	250	7,8	10,0	12,3	178,3		2017
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	280	15,0	18,4	70,5	564,3	54-3г-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-6нг-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	880	31,4	31,0	119,1	944,4		
Всего за день:		45,0	46,0	192,2	1 414,7		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ С ИЗЮМОМ	250	10,5	14,5	50,9	387,8	54-7к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2НГ-2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	847	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	580	14,3	16,2	81,5	543,8		
Обед							
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	100	0,8	0,1	2,5	14,1	54-2з-2020	2021
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ МЯСНЫМИ	250	5,8	5,2	17,2	157,2	54-5с-2020	2021
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ С ОВОЩАМИ	100	13,7	11,6	8,9	234,7	54-18м-2020	2021
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,0	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-3гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	900	36,9	28,6	107,4	892,3		
Всего за день:		51,2	44,8	188,9	1 436,1		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ	250	7,7	10,9	22,9	180,5	54-9К-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2НГ-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	550	14,4	16,9	73,8	472,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	2,5	10,1	10,4	143,0	54-7з-2020	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,5	3,5	23,1	149,5	54-7с-2020	2021
РАГУ ИЗ КУРИЦЫ	280	19,0	17,1	29,2	271,6	54-22м-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	880	33,8	33,0	106,2	782,1		
Всего за день:		48,2	49,9	180,0	1 254,1		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ С КУРАГОЙ	250	6,7	9,4	33,4	176,5	54-15к-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3нг-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	550	13,5	15,4	84,5	469,1		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,3	0,1	15,3	66,8	54-5з-2020	2021
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	8,3	6,7	20,4	166,4	54-8с-2020	2021
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	140	10,3	15,0	11,1	222,4	306	2008
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2нг-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	940	30,2	31,3	125,6	897,7		
Всего за день:		43,7	46,7	210,1	1 366,8		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ДРУЖБА	250	6,2	8,7	29,9	200,5	54-16к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2нг-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУБЛИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	5,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	550	12,9	18,7	80,8	492,0		
Обед							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	9,4	13,5	2,9	171,2	60	2011
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	250	7,0	5,0	33,5	247,5		2011
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	8,5	8,2	10,8	152,5		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	517	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	3,1	7,1	26,4	174,4	54-11г-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	950	33,4	36,4	112,1	944,8		
Всего за день:		46,3	55,1	192,9	1 436,8		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ИЛИ РИСОВАЯ С ИЗЮМОМ	200	7,4	11,0	42,5	299,8	177,1	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	54-19з-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	550	13,3	13,7	82,5	510,6		
Обед							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	100	1,3	0,1	15,3	66,8	50	
СУП РИСОВЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ТОМАТНОЙ ПАСТЫ (ХАРЧО)	250	5,0	7,3	14,7	113,0	204	2005
КОТЛЕТА ПО - ДОМАШНЕМУ	100	7,5	10,0	18,5	220,0		
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	1,7	1,4	4,4	36,1	517	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	11,0	9,3	47,9	318,5	54-4г-2020	2021
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,3	0,0	6,7	27,9	54-3гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	950	32,1	30,4	131,2	919,3		
Всего за день:		45,4	44,1	213,7	1 429,9		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6НГ-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	550	13,4	14,2	87,3	537,6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1,0	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020	2021
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	5,0	8,6	32,6	182,6	54-2с-2020	2021
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	100	13,7	7,4	6,2	160,1	54-11р2020	2021
РИС ОТВАРНОЙ	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	900	30,0	30,7	120,7	847,3		
Всего за день:		43,4	44,9	208,0	1 384,9		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	250	8,9	8,4	20,9	230,5	54-20к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПРЯНИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	30	3,2	1,3	14,3	82,2		
Итого за прием пищи:	550	15,6	14,4	71,8	522,0		
Обед							
ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ	100	0,3	0,0	3,0	12,0	70	2010
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ(КРУПА ПЕРЛОВАЯ)	250	6,4	7,6	18,1	146,8	54-10с-2020	2021
КУРИЦА ТУШЁНАЯ С МОРКОВЬЮ	100	10,1	8,3	13,4	181,3	54-25м-2020	2021
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	900	29,7	25,6	121,7	827,4		
Всего за день:		45,3	40,0	193,5	1 349,4		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	6,9	8,9	22,2	178,8	54-19к-2020	2021
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн-2020	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (БУБЛИК)	70	3,3	4,7	30,1	182,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	570	15,7	15,9	82,5	525,1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,3	4,5	7,6	96,1	54-13з-2020	2021
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	5,6	5,6	16,6	139,0	54-3с-2020	2021
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	280	18,7	16,1	41,5	393,4	54-12м-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6нг-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	880	31,2	28,6	96,6	796,3		
Всего за день:		46,9	44,5	179,1	1 321,4		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ	250	10,1	13,5	48,1	354,2	54-13к-2020	2021
ЧАЙ ЯГОДНЫЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	7,2	30,8	54-6НГ-2020	2021
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	600	16,1	16,3	88,8	569,0		
Обед							
КУКУРУЗА СЛАДКАЯ	100	2,0	0,3	10,3	52,3	54-21з-2020	2021
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (ГОРБУША)	250	6,9	5,1	15,5	147,5	54-12с-2020	2021
МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	120	12,8	15,8	25,5	247,5		2004
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	230	4,5	10,1	36,1	253,5	125	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-2020	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ КАВАЛЕРОВО	50	5,3	2,3	23,7	137,0		
Итого за прием пищи:	950	32,0	33,5	130,9	918,7		
Всего за день:		48,1	49,8	219,7	1 487,7		
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0		