

10- дневное типовое меню для организации питания обучающихся
 в МБОУ «Харовская СОШ №2» Харовского муниципального округа

Возрастная категория: 12 лет и старше									
Неделя	День недели	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	Рис отварной	150	3,74	8,03	39,52	245,25	385
			Котлета мясная	75	7,28	18,76	9,10	233,80	339
			Салат овощной	60	0,54	3,68	1,80	43,51	18
			Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	501
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
1	1	Итого за завтрак:		525	15,20	31,15	83,98	684,16	
1	1	Обед	Суп овощной с зеленым горошком	250	1,81	5,25	10,81	98,27	116
			Макароны /сыр	180	11,80	12,47	38,34	316,80	227/366
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
			Фрукт (яблоко)	130	0,52	0,40	9,80	47,00	
1	1	Итого за обед:		800	16,87	18,63	82,31	572,27	
1	2	Завтрак	Макароны отварные	150	5,30	8,07	38,20	239,30	256
			Биточек из индейки	70	16,20	17,90	16,03	290,80	372
			Огурец свежий (порциями)	70	0,48	0,06	1,50	8,40	148
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	98,60	487
1	2	Итого за завтрак:		530	24,78	26,67	92,97	706,70	
	2	Обед	Борщ из свежей капусты с курой	250	6,23	10,64	7,02	139,75	93
			Оладьи с джемом	180	12,11	12,60	74,36	458,98	526
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457

1	2	Итого за обед:		670	21,08	23,75	104,74	708,93	
1	3	Завтрак	Запеканка творожная с джемом	180	26,56	16,49	22,88	352,08	279
			Чай сладкий с лимоном	215	0,22	0,04	13,62	57,39	459
			Фрукт (яблоко)	150	0,40	0,40	9,80	47,00	
1	3	Итого за завтрак:		545	26,78	16,53	36,50	409,47	
	3	Обед	Рассольник с курой	250	6,46	10,90	20,18	193,90	100
			Пюре картофельное	150	3,01	5,86	13,62	138,02	377
			Тефтели ежи/соус	80	8,51	10,53	8,72	163,61	350
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	501
1	3	Итого за обед:		720	21,62	27,97	76,08	657,13	
1	4	Завтрак	Греча отварная	150	8,82	8,35	39,95	268,37	202
			Гуляш мясной	90	8,12	25,04	5,67	277,48	224
			Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,07	56,56	26
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
1	4	Итого за завтрак:		540	20,54	37,55	74,05	712,61	909
	4	Обед	Щи из свежей капусты с курой	250	1,62	5,19	8,32	87,19	104
			Макароны отварные	150	5,30	8,07	38,20	239,30	256
			Котлета куриная с соусом	70	14,35	17,82	12,91	269,66	372
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
1	4	Итого за обед:		710	24,01	31,59	82,79	706,35	
1	5	Завтрак	Омлет натуральный	130	11,22	18,44	3,04	222,90	268
			Кура отварная	70	11,28	8,51	0,29	132,75	366
			Салат из свежей капусты	60	0,77	3,65	3,96	51,43	1
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	22,80	96,99	496
1	5	Итого за завтрак:		500	26,59	31,36	43,45	573,67	

	5	Обед	Свекольник	250	2,00	5,62	11,60	101,57	98
			Пюре картофельное	150	3,01	5,86	13,62	138,02	377
			Суфле мясное	100	19,00	17,00	2,50	243,00	346
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Консервированные овощи в ассортименте	60	1,80	1,20	4,20	24,00	149
			Компот из кураги	200	1,92	0,11	33,84	145,69	494
1	5	Итого за обед:		800	30,37	30,27	79,12	721,88	
2	1	Завтрак	Каша рисовая в ассортименте	210	5,84	9,03	34,13	241,76	217
			Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,60	69
			сыр	30	6,96	8,85	0,00	109,20	75
			яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	267
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
2	1	Итого за завтрак:		520	20,34	30,00	59,30	590,96	
2	1	Обед	Суп гороховый	250	5,67	4,49	21,38	148,84	113
			Рис отварной	150	3,74	8,03	39,52	245,25	385
			Котлета мясная	90	10,40	9,20	11,50	183,00	339
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
2	1	Итого за обед:		730	22,55	22,23	95,76	687,29	
2	2	Завтрак	Жаркое подомашнему	200	16,02	37,07	18,48	472,24	206
			Огурец соленый	60	0,00	0,00	1,80	7,20	
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Кофейный напиток	200	2,85	0,08	21,65	98,68	466
			Фрукт (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	
2	2	Итого за завтрак:		600	22,41	37,83	63,39	690,72	
2	2	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,22	9,98	18,43	192,73	129
			Рис отварной	150	3,74	8,03	39,52	245,25	385
			Рыба тушеная с овощами	100	9,57	4,82	2,56	91,98	261
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	501

2	2	Итого за обед:		740	24,17	23,51	94,07	691,56	
2	3	Завтрак	Пюре картофельное	150	3,01	5,86	13,62	138,02	377
			Биточек мясной	70	7,28	18,76	9,10	233,80	202
			Помидор свежий	60	0,06	0,12	2,28	15,00	148
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
2	3	Итого за завтрак:		520	13,09	25,25	48,36	497,02	
2	3	Обед	Суп овощной с зеленым горошком	250	1,81	5,25	10,81	98,27	116
			Азу	100	5,46	15,76	2,01	164,10	370
			Рис отварной	150	3,74	8,03	39,52	245,25	385
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	501
2	3	Итого за обед:		740	14,65	29,72	85,90	669,22	
2	4	Завтрак	Макароны отварные	150	5,30	8,07	38,20	239,30	256
			Котлета мясная	70	7,28	18,76	9,10	233,80	339
			Овощи свежие (порциями)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	148
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Кисель	200	0,05	0,00	21,47	82,46	484
2	4	Итого за завтрак:		520	15,75	27,37	83,63	633,56	
2	4	Обед	Суп рыбный	250	9,05	4,91	16,63	147,27	122
			Греча отварная	150	8,82	8,35	39,95	268,37	202
			Гуляш мясной	120	33,52	35,56	5,01	473,43	327
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Чай сладкий	200	0,10	0,03	10,00	40,60	457
2	4	Итого за обед:		760	54,13	49,33	84,95	999,27	
2	5	Завтрак	Рис отварной	150	3,74	8,03	39,52	245,25	385
			Котлета рыбная	90	10,55	6,25	12,84	150,26	307
			Хлеб ржаной	60	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	98,60	487
2	5	Итого за завтрак:		500	17,09	14,92	89,60	563,71	
2	5	Обед	Суп крестьянский	250	2,49	5,76	12,69	113,12	118

			Жаркое по-домашнему	200	16,02	37,07	18,48	472,24	206
			Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
			Сок	200	1,00	0,20	20,20	92,00	501
			Огурец соленый	60	0,00	0,00	1,80	7,20	
2	5	Итого за обед:		750	22,15	43,51	66,53	754,16	
			Среднее значение за период	1247	46,25 5	57,23 9	154,21 4	1327,31 1	