



СОГЛАСОВАНО

Директор школы  
Шабалина И.В.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Хе Анатолий  
Хе Анатолий



12-ти дневное меню приготавливаемых блюд для учащихся 12 и старше лет с учетом требований СанПин обучающихся  
МБОУ СОШ №1 г.Долгинска (Вариант 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	7
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	30,20	22,00	32,60	464	267
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44	458
	Чай с сахаром и лимоном	200/10/7	0,20	0,06	10,20	42	431
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>38,08</b>	<b>28,84</b>	<b>65,96</b>	<b>691,6</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	100	1,20	5,30	6,20	77	76
	Печень по-строгановски	120	18,84	10,08	6,12	180	302
	Изделия макаронные отварные (с маслом)	180/7	6,30	4,50	29,52	199,8	246
	Сок плодовый, ягодный или овощной	200	1,00	0,00	25,40	110	407
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>680</b>	<b>33,14</b>	<b>20,76</b>	<b>99,92</b>	<b>730,4</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая (овсяная, гречневая, перловая, ячневая, кукурузная, пшеничная, саго)	230	4,60	6,90	31,74	207	354
	Чай-заварка	200	0,80	0,20	0,20	6	Н430
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,8	261
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72	7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>21,82</b>	<b>18,58</b>	<b>74,40</b>	<b>554,4</b>	
<b>День 4</b>							

ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,5	362
	Птица тушеная (куры)	100	15,70	9,40	3,30	169	343
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
	Чай с сахаром и лимон	200/10/7	0,20	0,06	10,20	42	431
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>27,27</b>	<b>17,03</b>	<b>62,45</b>	<b>623,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>670</b>	<b>27,27</b>	<b>17,03</b>	<b>62,45</b>	<b>623,4</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Салат из морской капусты с яйцом и растительным маслом	50	1,30	5,60	1,70	72	191
	Гуляш из мяса отварного (говядины)	100/4	13,40	6,80	3,30	125	299
	Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,55	5,55	41,40	249	553
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0	420
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>27,60</b>	<b>19,61</b>	<b>70,91</b>	<b>568,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>570</b>	<b>27,60</b>	<b>19,61</b>	<b>70,91</b>	<b>568,7</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый консервированный	60/3	1,68	1,38	2,76	31,2	244
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	0,50	4,50	4,30	60	274
	Капуста тушеная	150	2,70	4,95	6,75	108	170
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	16,00	116	434
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>670</b>	<b>13,23</b>	<b>16,48</b>	<b>54,32</b>	<b>437,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>670</b>	<b>13,23</b>	<b>16,48</b>	<b>54,32</b>	<b>437,9</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Сыр (горгонзол)	20	4,64	5,90	0,00	72	7
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару	150	15,00	18,15	3,00	234	253
	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0	420
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,91</b>	<b>24,45</b>	<b>26,99</b>	<b>419,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>22,91</b>	<b>24,45</b>	<b>26,99</b>	<b>419,6</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога со сладким молоком	200/50	29,60	20,00	30,40	434	267
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5,08	4,60	0,28	62,8	261
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,08	113,34	400
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>45,11</b>	<b>30,68</b>	<b>65,27</b>	<b>732,84</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>500</b>	<b>45,11</b>	<b>30,68</b>	<b>65,27</b>	<b>732,84</b>	
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Жаркое по-домашнему	250	18,50	23,00	24,25	365	294
	Какао с молоком	200	4,00	4,00	16,00	116	434
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,50	43	458
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>640</b>	<b>26,19</b>	<b>27,46</b>	<b>65,38</b>	<b>601,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>640</b>	<b>26,19</b>	<b>27,46</b>	<b>65,38</b>	<b>601,7</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,38	13,2	71
	Индюшка отварная с гарниром (с маслом)	150/6	5,25	3,75	24,60	165,5	246
	Печень по-строгановски	100	15,70	8,40	5,10	150	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701,2
	Чай-ливанжа	200	0,60	0,20	0,20	6	1430
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>24,78</b>	<b>12,77</b>	<b>46,67</b>	<b>406,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>540</b>	<b>24,78</b>	<b>12,77</b>	<b>46,67</b>	<b>406,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>6660</b>	<b>263,75</b>	<b>204,16</b>	<b>691,68</b>	<b>5330,84</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>666</b>	<b>26,38</b>	<b>20,42</b>	<b>69,19</b>	<b>533,03</b>	

**Примечание:**

1. В расчете приняты средние значения энергетической ценности продуктов.
2. В расчете приняты средние значения энергетической ценности продуктов питания.
3. Расчеты выполнены с помощью программы «Анкетный анализ питания».
4. Расчеты выполнены с помощью программы «Анкетный анализ питания».