

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ с.Костромское
Ю.В.Плюснин



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
НА 10 ДНЕЙ (ЗАВТРАКИ)
ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11,12-18 ЛЕТ

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет

1 день

ЗАВТРАК						
Курица туш.в смет.соусе	1/120	6	9	13	171	№ 290,330
Каша гречневая рассып.	1/160	9	10	40	280	№171
Сок яблочный	1/200.	2	0	6	35	№ 293
Хлеб в/с	1/30.	2	0	14	70	ПР
ИТОГО:	510	19	19	73	556	

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше

1 день

ЗАВТРАК						
Курица туш.в смет.соусе	1/120	6	9	13	171	№ 290,330
Каша гречневая рассып.	1/200	11	12	50	350	№ 171
Сок яблочный	1/200.	2	0	6	35	№ 293
Хлеб в/с	1/40.	4	0	19	94	ПР
ИТОГО:	560	23	21	88	650	

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калорий	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет

2 день

ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая	1/200.	8	11	29	270	№ 174
Хлеб в/с	1/40.	3	1	19	94	ПР
Груши свежие	1/100.	1	1	10	43	№338
Какао со сгущ.молоком	1/200	4	4	25	138	№383
ИТОГО:	540	16	17	83	545	

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калорий	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше

2 день

ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая	1/250.	10	12	35	350	№ 174
Бутерброд с сыром	1./40.	7	6	14	122	№3
Какао со сгущ.молоком	1/200	4	4	25	138	№383
Груши свежие	1/100.	1	1	10	43	№338
ИТОГО:	590	22	23	84	653	

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет

3 день

ЗАВТРАК						
Плов	1/160	13	19	33	390	№ 265
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	№376
Перец сладкий	1/100.	1	0	4	22	№71
Хлеб в/с	1/40.	3	1	19	94	ПР
ИТОГО:	500	17	20	71	566	

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше

3 день

ЗАВТРАК						
Плов	1/200	17	22	41	502	№ 265
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	№376
Перец сладкий	1/110.	1	0	4	24	№71
Хлеб в/с	1/40.	3	1	19	94	ПР
ИТОГО:	550	21	23	79	680	

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет
4 день						
ЗАВТРАК						
Котлеты рублен. из птицы	1/90	11	11	11	204	№294
Мак.изделия отварные 1/180	1/180	6	5	38	240	№ 202,203
Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	1	0	28	115	№348
Огурец свежий	1/60.	0	0	1	4	№71
ИТОГО:	530	18	16	78	563	
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше
			4 день			
ЗАВТРАК						
Котлеты рублен. из птицы	1/100	12	12	11	286	№294
Мак.изделия отварные 1/180	1/200	6	6	43	208	№202, 203
Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	1	0	28	115	№348
Огурец свежий	1/100.	0	0	1	12	№71
Яблоко	1/100	0	0	10	43	№ 338
ИТОГО:	700	19	18	93	664	

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет
5 день						
ЗАВТРАК						
Каша пшен.мол.жид.	1/200.	9	11	27	284	№112
Рогалик с маком	1/40.	3	3	18	76	ПР
Яблоко свежее	1/100.	0	0	10	47	№338
Какао со сгущ.молоком	1/200	4	4	25	138	№ 383
ИТОГО:	540	16	18	80	545	
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше
5 день						
ЗАВТРАК						
Каша гречневая рассып.	1/200	11	8	52	325	№ 302,171
Гуляш	1/100.	5	12	3	152	№ 260
Хлеб в/с	1/50.	4	1	24	117	ПР
Сок яблочный	1/200.	2	0	6	35	№ 293
ИТОГО:	550	22,00	21,00	85,00	629,00	

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет
6 день						
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	1/180	11	11	29	275	№291
Хлеб в/с	1/40.	3	0	19	94	ПР
Салат из солён.огур.с луком	1/80.	1	4	2	47	№21
Компот из сухофруктов	1/200.	1	0	32	133	№349
ИТОГО:	500	16	15	82	549	
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет
6 день						
ЗАВТРАК						
Плов из птицы	1/230	14	14	31	351	№291
Хлеб в/с	1/60.	5	1	29	140	ПР
Салат из солён.огур.с луком	1/100	1	5	3	59	№21
Компот из сухофруктов	1/200.	1	0	32	133	№349
ИТОГО:	590	21	20	95	683	

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет
7 день						
ЗАВТРАК						
Макароны отв. с сыром	1/150.	10	9	26	204	№ 204,202
Пряники	1/20.	6	8	19	155	ПР
Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	1	0	28	105	№348
Груши свежие	1/100.	0	0	10	43	№338
Хлеб	1/30,	2	0	14	70	ПР
ИТОГО:	500	19	17	97	577	
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше
7 день						
ЗАВТРАК						
Макароны отв. с сыром	1/200.	14	12	34	302	№ 204,202
Сочень с творогом	1/60.	6	8	19	169	ПР
Компот из плодов или ягод сушеных	1/200	1	0	28	115	№348
Груши свежие	1/100.	0	0	10	43	№338
ИТОГО:	560	21	20	91	629	

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет
8 день						
ЗАВТРАК						
Варени. с карто.и слив мас.	200	8	11	28	265	№ 395
Огурец свежий	60	1	0	2	12	№71
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№376
Хлеб в/с	30	2	0	14	70	ПР
Вафли	30	4	7	9	104	ПР
ИТОГО:	520	15	18	68	511	
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет
8 день						
ЗАВТРАК						
Варени. с карто.и слив мас.	230	11	15	37	386	№ 395
Огурец свежий	100	1	0	2	12	№71
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	№376
Сочень со сгущенкой	60	10	8	26	212	ПР
ИТОГО:	590	22	23	80	670	

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет
9 день						
ЗАВТРАК						
Каша овсяная из Геркулеса жидкая	1/200.	9	11	27	237	№109
Хлеб в/с	1/40.	3	0	19	94	ПР
Чай с молоком	1/200.	4	5	16	131	№ 378
Яблоко	1/100.	0	0	10	43	№ 338
ИТОГО:	510	16	16	72	505	
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше
9 день						
ЗАВТРАК						
Биточки припущенные	1/100	9	13	20	266	№209
Картофельное пюре	1/200	5	6	28	183	№ 312
Хлеб в/с	1/60.	5	0	29	140	ПР
Сок яблочный	1/200.	2	0	6	35	№ 293
Перец сладкий	1/100.	1	0	4	22	№71
ИТОГО:	660	22	19	87	646	

Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: с 7 до 11 лет
10 день						
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	8	11	21	224	№ 181
Хлеб в/с	1/30.	2	0	14	70	ПР
Апельсин свежий	1/100.	1	0	20	90	№341
Какао со сгущ.молоком	1/200	4	4	25	138	№383
ИТОГО:	530	15	15	80	522	
Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность калории	№ рецептуры
		Б	Ж	У		Возрастная категория: 12 лет и старше
10 день						
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная из манной крупы	1/250	11	14	26	280	№ 181
Хлеб в/с	1/40.	3	0	19	94	ПР
Апельсин свежий	1/100.	1	0	20	90	№341
Какао со сгущ.молоком	1/200	4	4	25	138	№383
ИТОГО:	590	19	18	90	602	