

Перспективное 10-ти дневное меню

учащихся МАОУ "ТЕХНО-ШКОЛА ИМЕНИ ЛЕТЧИКА-КОСМОНАВТА СССР, ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.П. САВИНЫХ" Г. ПЕРМИ

(сезон лето)

Возраст от 12 лет и старше

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Техно-школа
им. летчика космонавта СССР
В.П. Савиных»



2022г.

Шабунин А.Н.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО «Орбита»



2022г.

Палкина С.А

Перспективное 10-ти дневное меню

сезон лето

возраст от 12 лет и старше лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал) на 100г
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак						
247/13	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	220	9,42	15,53	34,67	316,14
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
105/13	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,2
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	485	16,3	31,09	72,13	612,64
Обед						
107/13	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13
144/13	Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,13	108
412/13	Котлеты, биточки из кур припущенные	100	15	10,71	9,29	188,56
414/13	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,57	245,52
508/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108/13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<i>ИТОГО по обеду</i>	910	28,71	23,16	126,73	828,68
	Итого за день:		45,01	54,25	198,86	1441,32
День 2						
Завтрак						
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
301/13	Омлет натуральный с маслом	200	17,22	26,77	4,61	326,16
496/13	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	600	25,02	31,15	65,75	645,96
Обед						
106/13	Помидор свежий порц.	100	1,1	0,2	3,8	24
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
345/13	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113
429/13	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
519/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
588/13	Кондитерское изделие	50	1,4	1,65	38,65	175
108/13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<i>ИТОГО по обеду</i>	960	28,31	17,95	135,29	821,2
	Итого за день:		53,33	49,1	201,04	1467,16
День 3						

Завтрак						
105/13	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8
313/13	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,87	566,67
481/13	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	480	37,19	44,03	79,49	872,37

Обед						
69/13	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111
128/479/13	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	250/5	1,96	5,75	10,83	103,1
401/13	Печень, тушеная в соусе	75/75	20	11,55	8,25	216
237/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,5	303,66
507/13	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,2	110
108/13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<i>ИТОГО по обеду</i>	560	40,9	34,82	132,92	1007,36
	Итого за день:		78,09	78,85	212,41	1879,73

День 4

112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
260/13	Каша "Дружба"	220	5,79	12,83	27,57	248,82
105/13	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,2
460/13	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	635	11,67	27,59	75,33	600,82

Обед						
59/13	Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131
134/479/13	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,31	6,75	16,55	137,45
390/13	Тефтели из говядины с рисом	120	11,4	18,36	13,86	265,2
291/13	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,85	173,88
512/13	Компот из кураги	200	0,4	0	27,2	112
108/13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<i>ИТОГО по обеду</i>	680	28,09	36,83	134	983,13
	Итого за день:		39,76	64,42	209,33	1583,95

День 5

Завтрак						
381/13	Котлета из говядины	100	17,8	17,5	14,3	286
414/13	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,57	245,52
494/13	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61

109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	530	25,93	25,28	91,51	697,82

Обед

106/13	Помидор свежий порц.	100	1,1	0,2	3,8	24
117/433/18	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,96	6	9,3	99
405/13	Курица в соусе с томатом	90/60	17	16,87	5,13	240
426/13	Картофель отварной	200	3,8	9,8	25,4	204
508/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108/13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<i>ИТОГО по обеду</i>	580	30,04	33,67	103,67	840,6
	Итого за день:		55,97	58,95	195,18	1538,42

День 6

Завтрак

300/13	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63
268/13	Каша рисовая молочная жидкая	220	6,1	9,48	35,64	252,34
501/13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79
105/13	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,2
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	525	18,08	29,64	73,4	611,84

Обед

106/13	Огурцы свежие порц.	100	0,8	0,1	2,5	14
161/13	Суп-пюре из овощей	250	2,93	5,03	13,3	110,25
412/13	Котлеты, биточки из кур припущенные	100	15	10,71	9,29	188,56
429/13	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
519/13	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97
108/13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<i>ИТОГО по обеду</i>	910	28,89	24,86	100,55	739,01
	Итого за день:		46,97	54,5	173,95	1478,02

День 7

Завтрак

319/481	Пудинг творожный запеченный	200	26,7	26,27	42,27	516
481/13	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164
460/13	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	500	35,5	32,3	102,96	849,3

Обед

66/13	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1,7	5,3	10,5	63,36
142/13	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83
398/13	Печень по-строгановски	90/60	24,54	18,82	5,86	290,45

237/13	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,5	303,66
512/13	Компот из кураги	200	0,4	0	27,2	112
108/13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<i>ИТОГО по обеду</i>	770	44,33	39,32	128,88	1016,07
	Итого за день:		79,83	71,62	231,84	1865,37

День 8

Завтрак

100/13	Сыр сычужный твердый	15	3,84	3,92	0	51,5
345/13	Котлеты или биточки рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113
291/13	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,82	34,85	173,88
496/13	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	545	31,74	10,62	90,89	587,68

Обед

107/13	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13
147/13	Суп картофельный с макаронными изд.	250	2,7	2,85	18,83	111,25
390/13	Тефтели из говядины с рисом	120	11,4	18,36	13,86	265,2
427/13	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,4	25	200
507/13	Компот из яблок	200	0,2	0,2	27,2	110
108/13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<i>ИТОГО по обеду</i>	950	26,98	30,71	119,63	863,05
	Итого за день:		58,72	41,33	210,52	1450,73

День 9

Завтрак

301/13	Омлет натуральный с маслом	200	17,22	26,77	4,61	326,16
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
494/13	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	600	21,52	27,85	55,95	562,96

Обед

106/13	Помидор свежий порц.	100	1,1	0,2	3,8	24
146/13	Суп картофельный с клецками	250	1,2	2,6	8,78	63,25
172/13	Клецки мучные	30	1,76	1,65	7,18	50,64
380/13	Котлеты из говядины с овощами	100	15,7	18,6	3,5	244
414/13	Рис отварной	180	4,43	7,3	40,57	245,52
509/13	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103
108/13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6

	<i>ИТОГО по обеду</i>	940	30,17	31,35	121,97	894,01
	Итого за день:		51,69	59,2	177,92	1456,97
День 10						
Завтрак						
112/13	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	70,5
105/13	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	112,2
264/13	Каша молочная пшеничная жидкая	220	8,14	8,23	40,15	267,3
493/13	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
109/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8
108/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	<i>ИТОГО по завтраку</i>	635	12,52	21,69	91,41	615,3
Обед						
50/13	Салат из свеклы отварной	100	1,5	5,5	8,33	89
154/13	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,1	14,55	112,5
412/13	Котлеты, биточки из кур припущенные	100	15	10,71	9,29	188,56
589/13	Пряники	50	2,95	2,35	37,5	183
429/13	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6
508/13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110
108/13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
109/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	<i>ИТОГО по обеду</i>	960	31,54	32,38	149,33	1012,26