

Весенне - летний период



**Десятидневное меню для обучающихся 5-11 классов  
при МКОУ «Питерлинская СОШ»**

**День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Обед	1.Салат из свежих огурцов Свежий огурец Лук репчатый Соль пищевая йодированная Масло растительное	70 20 3 6					
	Итого		100	0,76	6,09	2,38	67,3
	2.Суп картофельный с пшеном Пшено Картофель Лук Морковь Вода Соль пищевая йодированная	20 100 15 15 100 3,0					
	Итого		250,0	2,18	2,84	14,29	91,50
	3.Рис отварной Рис Соль пищевая йодированная Масло растительное	150,0 3,0 5,0					
	Итого		150,0	2,87	0,73	28,22	125,57
	Итого		100	11	16,24	12,72	209,0
4.Котлета мясная (полуфабрикат)							
5.Компот из сухофруктов Сухофрукты Сахар Вода	15 5 180						
Итого		200	10,19	8,6	30,14	315,79	
6.Хлеб ржаной							
Итого		60,0	2,97	0,54	17,8	89,0	
7. Хлеб пшеничный							
Итого		20,0	7,7	0,8	50,2	242,0	

## 2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Масло растительное Сахар	80,0 9,0 5,0 5,0 Итого	100,0	1,0	5,0	6,7	76
	2. Суп картофельный с рисом Рис Картофель Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная	25,0 100,0 15,0 15,0 5,0 5,0 Итого	200,0	1,21	3,7	5,506	152,0
	3. Каша гречневая рассыпчатая Гречка Соль пищевая йодированная Масло растительное	150,0 5,0 5,0 Итого	150,0	5,26	4,68	24,43	152,36
	4. Курица тушеная Куриное бедро Лук Морковь Масло растительное Соль пищевая йодированная	70,0 10,0 15,0 5,0 3,0 Итого	100,0	5,81	1,53	0,63	230,0
	5. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода	50,0 5,0 150,0 Итого	200,0	0	0	16,4	65,7
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	242,0

## 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1.Салат из свеклы						
	Свекла	90,0					
	Сахар-песок	3,0					
	Масло растительное	5,0					
	Соль пищевая йодированная	2,0					
	ИТОГО		100,0	0,6	3,5	4,8	95,0
2.Суп гороховый с картофелем							
Горох	20,0						
Картофель	100,0						
Лук	15,0						
Морковь	15,0						
Соль пищевая йодированная	3,0						
Итого		250,0	1,21	3,7	5,506	132,0	
3.Макароны отварные							
Макароны	150,0						
Масло растительное	5,0						
Итого		150,0	2,0	2,0	28,0	125	
4. Шницель куриный (полуфабрикат)		100,0					
Итого		100,0	16,0	6,0	9,0	140,0	
5.Кисель							
Концентрат киселя	20,0						
Сахар	10,0						
Вода	200,0						
Итого		200,0	-	-	19,6	150,0	
6.Хлеб ржаной		Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89,0

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из свежих огурцов						
	Свежий огурец	70					
	Лук репчатый	20					
	Соль пищевая йодированная	3					
	Масло растительное	6					
	Итого		100,0	0,76	6,09	2,38	67,3
	2. Борщ						
	Свекла	20,0					
	Картофель	15,0					
	Лук	10,0					
	Морковь	15,0					
	Соль пищевая йодированная	3,0					
Масло растительное	5,0						
Капуста	20,0						
Итого		200,0	1,21	3,067	5,506	150,0	
	3. Котлета мясная (полуфабрикат)	100,0					
	Итого		100,0	11,0	16,24	12,72	209,0
	4. Картофельное пюре						
	Картофель	150,0					
	Молоко	50,0					
	Масло растительное	7,0					
	Соль йодированная пищевая	3,0					
Итого		150,0	4,64	6,24	10,72	165,2	
	5. Какао с молоком						
	Какао	2,0					
	Сахар	5,0					
	Молоко	150,0					
	Вода	50,0					
Итого		200,0	3,0	3,0	17,0	205,0	
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89,0

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1.Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Масло растительное Сахар	80,0 9,0 5,0 5,0 Итого	100,0	1,0	5,0	6,7	76
	2.Суп вермишелевый с картофелем на бульоне Картофель Вермишель Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная пищевая	100,0 8,0 10,0 10,0 2,0 3,0 Итого	250,0	2,16	2,46	13,72	170,0
	3. Котлета рыбная (полуфабрикат)	100,0 Итого	100,0	10,0	5,0	7,0	115,0
	4.Рис отварной Мало растительное Соль йодированная пищевая	150,0 5,0 3,0 Итого	150,0	2,0	0	15,0	75,0
	5.Кисель Концентрат киселя Сахар Вода	20,0 10,0 200,0 Итого	200,0	-	-	19,6	150,0
	6.Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из свеклы						
	Свекла	90,0					
	Сахар-песок	3,0					
	Масло растительное	5,0					
	Соль пищевая йодированная	2,0					
	Итого		100,0	0,6	3,5	4,8	95,0
	2. Щи из свежей капусты с картофелем						
Картофель	50,0						
Капуста	70,0						
Лук	10,0						
Морковь	20,0						
Соль пищевая йодированная	3,0						
Итого		200,0	10,19	8,6	30,14	315,79	
3. Макароны отварные							
Макароны	150,0						
Соль пищевая йодированная	3,0						
Масло растительное	5,0						
Итого		150,0	2,87	0,73	28,22	125,57	
4. Шницель куриный (полуфабрикат)		100,0					
Итого		100,0	16,0	6,0	9,0	140,0	
5. Компот из сухофруктов							
Сухофрукты	15						
Сахар	5						
Вода	180						
Итого		200	10,19	8,6	30,14	315,79	
6. Хлеб ржаной		Итого	60,0	2,97	0,54	17,8	89,0
7. Хлеб пшеничный		Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность кКал.
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из свежих огурцов Свежий огурец Лук репчатый Соль пищевая йодированная Масло растительное	70 20 3 6 Итого	100,0	0,76	6,09	2,38	67,3
	2. Суп рыбный Консервы из рыбы Картофель Лук Морковь Пшено Соль йодированная пищевая	37,0 70,0 10,0 10,0 12,0 Итого	250,0	0,7	1,95	3,39	104,0
	3. Картофель тушеный с овощами Картофель Морковь Лук Масло растительное Соль пищевая йодированная	100,0 20,0 10,0 7,0 3,0 Итого	150,0	2,19	13,61	10,65	173,85
	4. Бедро куриное отварное Бедро куриное Соль йодированная пищевая	100,0 3,0 Итого	100,0	3,2	6,0	18,0	190,0
	5. Чай с сахаром Чай-заварка Сахар Вода	50,0 5,0 150,0 Итого	200,0	0	0	16,4	65,7
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Печенье	Итого	20,0	1,2	3,6	11,13	82

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Масло растительное Сахар	80,0 9,0 5,0 5,0 ИТОГО	100,0	1,0	5,0	6,7	76,0
	2. Щи из свежей капусты с картофелем Картофель Капуста Лук Морковь Соль пищевая йодированная Итого	50,0 70,0 10,0 20,0 3,0 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	180,0
	3. Котлета мясная (полуфабрикат) Итого	100,0 Итого	100,0	11,0	16,24	12,72	209,0
	4. Каша гречневая рассыпчатая Гречка Соль пищевая йодированная Масло растительное Итого	150,0 5,0 5,0 Итого	150,0	5,26	4,68	24,43	152,36
	4. Кисель Концентрат киселя Сахар Вода Итого	20,0 10,0 200,0 Итого	200,0	-	-	19,6	110,0
	5. Хлеб ржаной Итого	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89



## 9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из свеклы						
	Свекла Сахар-песок Масло растительное Соль пищевая йодированная Итого	90,0 3,0 5,0 2,0 Итого	100,0	0,6	3,5	4,8	95,0
	2. Рассольник						
	Картофель Огурцы соленые Морковь Лук Масло растительное Соль йодированная пищевая Перловка Итого	100,0 8,0 10,0 10,0 2,0 2,0 9,0 Итого	250,0	2,16	2,46	13,72	200,0
	3. Котлета рыбная (полуфабрикат)	100,0 Итого	100,0	10,0	5,0	7,0	115,0
	4. Рис отварной						
	Рис Масло растительное Соль йодированная пищевая Итого	150,0 5,0 3,0 Итого	150,0	2,87	0,73	28,22	125,57
	5. Компот из сухофруктов						
	Сухофрукты Сахар Вода Итого	15 5 180 Итого	200,0	10,19	8,6	30,14	315,79
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норма закладки продуктов	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Обед	1. Салат из квашеной капусты Квашеная капуста Лук репчатый Масло растительное Сахар	80,0 9,0 5,0 5,0 Итого	100,0	1,0	5,0	6,7	76,0
	2. Борщ Свекла Картофель Лук Морковь Соль йодированная пищевая Масло растительное Капуста	20,0 15,0 10,0 15,0 3,0 7,0 20,0 Итого	200,0	1,21	3,067	5,506	150,0
	3. Бедро куриное отварное Бедро куриное Соль йодированная пищевая	100,0 3,0 Итого	100,0	3,2	6,0	18,0	190,0
	4. Картофель тушеный с овощами Картофель Морковь Лук Масло растительное Соль пищевая йодированная	100,0 20,0 10,0 7,0 3,0 Итого	150,0	2,19	13,61	10,65	173,85
	5. Какао на молоке Какао Сахар Молоко Вода	2,0 5,0 150,0 50,0 Итого	200,0	6,0	6,0	20,0	205,0
	6. Хлеб ржаной	Итого	80,0	2,97	0,54	17,8	89
	7. Хлеб пшеничный	Итого	20,0	7,7	0,8	50,2	50,0