

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ « СОШ № 20»

Салангина Е.В.

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Борисенко Виталий Анатольевич

2023 г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

для возрастной группы от 11 до 17 лет

г. Черногорск, Республика Хакасия

ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ДЕСЯТИДНЕВНОГО МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛИСЬ:

1. *Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией Здобнова А.И., Цыганенко В.А. -2011 год;*
 2. *Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией Перевалова А.Я. - 2013 год.*
-

день: 1
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12-17 лет

Возрастная категория: 12-17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.
				белки	жиры	углеводы	
1-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	пром	Булочка					
2.	пром	Масло порционное	50	3,9	1,2	26,7	133,0
3.	260	Каша "Дружба" молочная	10	0,1	7,2	0,1	66,1
4.	958	Кофейный напиток с молоком	200	5,1	5,8	24,0	168,0
	пром	Хлеб пшеничный	200	3,9	2,9	11,2	86,0
5.	пром	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Фрукт	40	2,6	0,5	13,4	68,3
ИТОГО			100	0,9	0,2	8,1	37,8
			650	20,3	18,2	108,1	676,4
		ОБЕД					
1.	59	Салат из свежих помидор и огурцов					
2.	170	Борщ с капустой и картофелем	100	2,1	11,0	3,7	122,3
3.	п/ф	Котлета домашняя	250	8,4	3,4	13,1	153,0
4.	413	Макароны отварные	100	13,0	10,3	6,5	175,0
5.	868	Компот из сухофруктов с вит. С	180	6,4	5,8	39,4	236,2
6.	пром	Хлеб пшеничный	200	0,5	0,0	19,8	81,0
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3
ИТОГО			30	2,0	0,4	10,0	51,2
			890	34,7	31,1	107,3	889,0

день: 2
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
2-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	55	Огурец свежий в нарезке					
2.	п/ф	Тефтели	100	0,8	0,2	2,5	14,2
3.	299 / 708	Картофельное пюре / капуста тушёная	100	26,0	9,0	22,4	167,0
4.	пром	Сок абрикосовый	100/100	5,4	5,1	33,2	179,0
5.	пром	Хлеб пшеничный	200	1,0	0,0	25,4	105,6
6.	пром	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,2
			40	2,6	0,5	13,4	68,3
ИТОГО			620	39,6	15,2	121,5	651,3
		ОБЕД					
1.	55	Огурцы в нарезке свежие					
2.	197	Суп рассольник "Ленинградский"	100	0,8	0,1	2,5	14,2
3.	637	Курица отварная	250	5,8	7,8	17,0	161,8
4.	299	Картофельное пюре	100	32,1	2,4	1,1	254,8
5.	864	Напиток из апельсин	200	4,1	7,1	26,4	185,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,0	8,0	33,0
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,2
			50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			950	50,1	18,4	96,3	852,2

день: 3
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
3-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	пром	Сыр твердых сортов в нарезке					
2.	пром	Масло сливочное порциями	30	7,0	8,9	0,0	107,5
3.	262	Каша манная молочная	10	0,1	7,3	0,1	66,1
4.	859	Компот из свежих яблок	200	5,3	5,7	25,3	174,2
5.	пром	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	9,9	41,5
6.	пром	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,2
ИТОГО			50	3,3	0,6	16,7	85,4
			540	19,7	23	76,6	591,9
		ОБЕД					
1.	58	нарезка из помидор					
2.	149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	100	0,7	10,2	5,7	21,3
3.	343	Рыба тушеная в томате с овощами	250	10,7	5,3	17,3	161,3
4.	683	Рис отварной	120	16,6	8,9	7,5	176,7
5.	513	Компот из вишни	180	4,3	5,8	43,7	244,2
6.	пром	Хлеб пшеничный	200	0,5	0,2	23,1	96,0
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,3	0,1	14,8	70,3
			30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			910	37,1	30,9	122,1	821,0

день: 4
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12-17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
4-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	58	Помидор в нарезке	100	21,3	0,2	3,8	21,3
2.	п/ф	Котлета домашняя	100	13,0	9,1	6,8	175,0
3.	679	Каша гречневая	180	9,8	7,6	43,0	280,4
4.	507	Компот из свежих ягод или плодов	200	0,3	0,1	8,4	35,5
5.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	35,0
ИТОГО			730	49	17,6	91,7	664,4
		ОБЕД					
1.	50	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,0
2.	217	Суп картофельный с макаронами	250	5,8	4,1	14,3	117,0
3.	п/ф	Тефтели	100	12,3	10,0	7,3	167,8
4.	409	Горошница	180	17,4	1,6	40,6	245,0
5.	883	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	14,0	58,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			910	42,7	21,0	118,4	833,0

день: 5
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 12-17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
5-й день							
	ЗАВТРАК						
1.	пром	Сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
2.	265	Каша молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,8
3.	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
4.	пром	Сдоба	50	3,9	1,2	26,7	133,0
5.	пром	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			615	19	15,6	111,5	663
	ОБЕД						
1.	58	Нарезка из помидор	100	1,3	0,2	3,8	21,3
2.	187	Щи из свежей капусты	250	5,8	7,0	7,0	115,3
3.	591	Гуляш	100	15,3	14,8	3,5	208,9
4.	413	Макароны отварные	200	6,4	6,0	39,4	262,4
5.	859	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			940	37,0	29,2	108,3	869,4

день: 5
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 12-17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
5-й день							
	ЗАВТРАК						
1.	пром	Сыр из твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0,0	53,8
2.	265	Каша молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,8
3.	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
4.	пром	Сдоба	50	3,9	1,2	26,7	133,0
5.	пром	Хлеб ржаной	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			615	19	15,6	111,5	663
	ОБЕД						
1.	58	Нарезка из помидор	100	1,3	0,2	3,8	21,3
2.	187	Щи из свежей капусты	250	5,8	7,0	7,0	115,3
3.	591	Гуляш	100	15,3	14,8	3,5	208,9
4.	413	Макароны отварные	200	6,4	6,0	39,4	262,4
5.	859	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			940	37,0	29,2	108,3	869,4

день: 1
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
6-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	пром	Ватрушка	75	8,3	23,2	22,5	157,5
2.	268	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5
3.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			635	22,2	32,5	97	593,9
		ОБЕД					
1.	17	Салат из свежих огурцов	100	7,0	10,1	2,0	102,0
2.	206	Суп гороховый	250	8,3	5,7	20,3	166,3
3.	п/ф	Биточки куриные	100	19,1	4,3	13,4	168,6
4.	679	Гречка отварная	180	9,8	7,6	43,0	280,4
5.	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			940	50,2	28,6	123,2	927,3

день: 2
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
7-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	55	Огурец свежий (нарезка)	100	0,8	0,2	2,5	14,2
2.	п/ф	Котлета рыбная	100	12,8	4,1	6,1	112,3
3.	299	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
4.	883	Кисель плодово ягодный	200	0,3	1,1	11,9	58,8
5.	пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	93,8
6.	пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
7.	пром	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6
ИТОГО			865	23,7	13,26	95,2	594,2
		ОБЕД					
1.	55	Овощи в нарезке (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14,2
2.	204	Суп крестьянский с крупой (рис)	250	6,4	7,3	13,5	144,5
3.	299	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
4.	643	Курица тушёная	100	14,1	5,8	4,4	126,4
	759	Соус красный основной	50	1,8	3,6	4,8	59,5
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
		ИТОГО	1010	35,6	25,0	117,6	837,4

день: 3
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
8-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	пром	Рогалик песочный	80	5,1	19,7	36,0	240,0
3.	262	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
4.	495	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	15,9	81,0
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0
		ИТОГО	610	15,1	26,9	99,5	600,5
		ОБЕД					
1.	58	Помидоры свежие нарезка	100	1,3	0,2	3,8	21,3
2.	204	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,5	15,6	168,0
3.	п/ф	Биточки из говядины	100	18,2	17,3	16,3	262,4
4.	409	Горошница	200	19,3	1,7	45,0	273,0
5.	859	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
		ИТОГО	910	50,7	28,4	115,7	888,7

день: 4
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 12 -17 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
9-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	55	Овощи в нарезке (огурец)	80	0,6	0,1	2,0	11,3
2.	679	Гречка отварная	180	9,8	7,6	43,0	160,4
3.	637	Курица отварная	100	18,2	16,2	16,4	250,0
4.	944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
6.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
7.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			795	35,9	25,4	116,6	684,9
		ОБЕД					
1.	19	Салат из огурцов и помидор	100	0,9	5,1	3,6	122,3
2.	131	Суп "Свекольник"	250	5,7	3,4	13,6	107,3
3.	п/ф	Котлета рыбная	100	14,0	2,6	8,6	112,4
4.	682	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,5	271,0
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			960	33,7	18,6	140,3	920,0

день: 5
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 12-17 лет

Возрастная категория: 12-17 лет							
№ п/п	№ Сборника рецептур блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
10-й день							
		ЗАВТРАК					
1.	пром	Булка городская	30	2,3	0,7	16,0	79,8
2.	пром	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
3.	267	Каша пшѐнная молочная	200	8,3	10,2	37,6	174,9
4.	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
5.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
6.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5
ИТОГО			590	16,2	19,1	105,7	559,3
		ОБЕД					
1.	58	Помидоры свежие нарезка	100	1,1	0,2	3,8	21,3
2.	218	Суп лапша с курицей	250	2,3	3,0	14,8	219,3
3.	646	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
4.	944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
6.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	85,4
ИТОГО			910	34,6	13,6	112,7	836,0