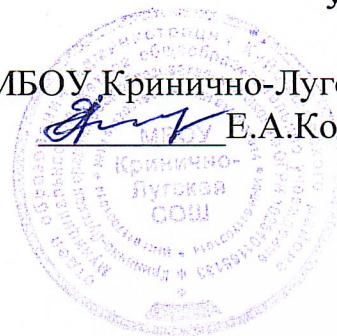


МБОУ Кринично-Лугская СОШ

Утверждаю
Директор
МБОУ Кринично-Лугской СОШ
 Е.А.Коломейцева



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ УЧАЩИХСЯ
5-11 классов
МБОУ Кринично-Лугская СОШ
Возрастная категория: С 12 лет и старше**

Меню составлено на основании:

- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г;
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. Ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией В.Т.Лапшиной -2004г

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Неделя 1 День1

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Макароны с сыром	200	13,1	10,8	38,1	315,	274 Г
	Какао с молоко	200	3,72	3,52	25,49	145,2	959 Зд
	Промышленные кондитерские изделия (пряник)	100	0,6	1,9	9,6	111,	н
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,	н
	Итого	600	17,82	16,62	82,99	618,2	

Неделя 1 День 2

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему	200	4,67	17,21	13,72	165,63	436 Л
	Салат из соленных огурцов с луком	100	3,07	0,52	1,57	35,88	17Л
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94,2	868 Зд
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122 П
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	2,64	13,36	69,6	123 П
	Итого	580	8,54	23,45	73,09	459,31	

Неделя 1 День 3

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Пельмени отварные	200	3,	24,	50,	320,	664Мар
	Чай с лимоном	200	0,	0,2	15,	29,	944 Зд
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	4,18	1,66	8,19	77	34М
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122 П
	Итого	550	7,58	29,66	97,79	543,6	

Неделя 1 День 4

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,48	9,94	43,00	276,53	679 Зд
	Котлеты рубленые из птицы запеченные	110	17,40	12,13	9,86	245,00	307 М
	Салат из квашенной капусты	100	4,99	1,58	7,66	83,20	813д
	Хлеб пшеничный	50	0,40	3,80	24,60	117,50	122 П
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,60	3,30	16,70	87,00	123 П
	Чай с сахаром	200	0,00	0,20	14,00	28,00	943 Зд
	Итого	710	30,87	33,89	33,89	33,89	

Неделя 1 День 5

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нормативы
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Пюре картофельное	200	6,4	4,08	27,26	183	694 Зд
	Котлеты рыбные запеченные	100	5,06	14,99	9,59	143,75	255 М
	Сок фруктовый	200	0	0	12,6	50,4	н
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122 П
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	2,64	13,36	69,6	123 П
	Итого	580	12,26	24,75	82,49	540,75	

Неделя 2 День 6

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	6,02	7,36	35,26	224,6	688 Зд
	Гуляш с соусом красным	100	19,52	23,8	5,74	203	591 Зд
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,99	3,4	18,67	111,	151М
	Хлеб пшеничный	40	0,32	3,04	19,68	94	122 П
	Хлеб ржано-пшеничный	40	0,48	2,64	13,36	69,6	123 П
	Итого	580	29,33	40,24	92,71	702,2	

Неделя 2 День 7

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Пельмени отварные	200	33,2	14,8	57,3	587	664Мар
	Чай с лимоном	200	0,	0,2	15,	29,	944 Зд
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	4,18	1,66	8,19	77,1	34М
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	117,5	122 П
	Итого	550	37,78	20,46	105,09	810,6	

Неделя 2 День 8

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,48	9,94	43,	277	679 Зд
	Котлеты домашние	110	13,58	12,2	10,52	213	271 М
	Салат из соленных огурцов с луком	100	3,07	0,52	1,57	35,88	17Л
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	118	122 П
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,6	3,3	16,7	87,	123 П
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,	0,04	24,76	94,2	868 Зд
	Итого	710	25,13	29,76	96,39	730,25	

Неделя 2 День 9

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Плов из птицы	210	17,	20,3	35,69	377	304 М
	Салат из квашенной капусты	100	4,99	1,58	7,66	83	81Зд
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	118	122 П
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,6	3,3	16,7	87	123 П
	Чай с сахаром	200	0,	0,2	14,	28,	943 Зд
	Итого	610	22,99	29,18	98,65	692,7	

Неделя 2 День 10

Прием пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Нерецептур ы
			жиры	белки	углеводы		
Завтрак	Жаркое по-домашнему	200	4,67	17,21	13,72	166	436 Л
	Салат из соленных огурцов с луком	100	3,07	0,52	1,57	35,88	17Л
	Сок фруктовый	200	0,	0,	12,6	50,4	н
	Хлеб пшеничный	50	0,4	3,8	24,6	118	122 П
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,6	3,3	16,7	87,	123 П
	Итого	600	8,74	24,83	69,19	456,41	

Среднее значение за плановый период	553	17,219	23,524	75,293	495,531	
--	------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
За 10 дней		172,19	235,24	752,93	4955,31	завтрак