

Меню составлено в соответствии со:

1. сборником рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников под редакцией МП Могильного, 2005г,
 2. Сборник рецептов на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, Дели плюс, 2016.
 3. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2008г
- 1 день.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход в гр. 12-16лет	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша ячневая(или пшеничная) на молоке сладкая, с маслом	220	216	7	17	39
	гор.напиток	376	чай с сахаром и лимоном	200	16	0	0	14
	хлеб	1	бутерброд с маслом	30/10	175	6	17	9
			хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	112	3	1	11
				Итого	510	519		

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход в гр. 12-16лет	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		223	запеканка творожная со сгущенным молоком	180/15	309	22	32	66,2
Завтрак	гор.блюдо	128	суп лапша молочный	200	128	6	6	16
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	12	0	0	14
	хлеб		хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	60	134	9	2	29
			Итого	655	583			

3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход в гр. 12-16лет	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов с мясом птицы	220	292	20	19	34
	гор.напиток	382	Какао на молоке	200	82	6	6	16
	хлеб		хлеб пшеничный /ржано- пшеничный	60	134	9	2	29
		2	бутерброд с повидлом	45	175	2	0.2	17
			Нарезка из свежей капусты/с морковью	60	61	1	3	1
				Итого	585	744		

4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход в гр. 12-16лет	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	98	суп крестьянский с крупой и со сметаной/ или рассольник №96	230	119	3	3	19
	Горячий напиток	349	компот из сухофруктов	200	76	2	0	18,1
	хлеб		хлеб пшеничный /ржанопшеничный	50	101	9	2	29
		1,3	бутерброд с маслом и сыром	45	168	19	20	16
			Итого	525	464			

5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, в гр. 12-16 лет	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	294 /302	Котлета с подливой/ гречка отварная	110/200	347	25	8	47
	гор.напиток	379	кофейный напиток на молоке	200	104	3	2	16
	хлеб		хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	60	121	5	2	29
		23/45	нарезка из свежих овощей огурцы /и или помидоры	60	65	1	3	1
			Итого	630	637			

6 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход в гр. 12-16 лет	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша рисовая на молоке сладкая, с маслом	230	244	7	16	25
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200	56	0	0	14
	хлеб	1	бутерброд с маслом	45	85	6	17	9
			хлеб ржано-пшеничный, пшеничный	50	89	3	1	14
	Фрукт							
				итого	525	474		

7 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход в гр. 12-16 лет	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		223	запеканка творожная с джемом	180/15	311	22	32	66,2
Завтрак	гор.блюдо	112	суп лапша куриная	200	35	2	11	4
	гор.напиток	342	напиток из свежих яблок	200	12	0	0	2
	хлеб		хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	50	134	9	2	29
				Итого	645	656		

8 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход в гр. 12-16 лет	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак		Тк 4	Горошек зеленый	60	35	2	0	5
	2 блюдо	232	рыба запеченная с овощами	120	231	13	19	7
	гарнир	312	картофельное пюре	220	164	4	8	16
	сладкое	948	кисель	200	52	0	0	7
	хлеб		хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	124	9	2	29
				Итого	660	606		

9 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход в гр. 12-16 лет	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	1 блюдо	82	Борщ с капустой на курином бульоне со сметаной	225	97	3	9	4
	сладкое	379	Кофейный напиток на молоке	200	166	3	4	16
	хлеб		хлеб пшеничный /ржано-пшеничный	60	134	9	2	29
		337	Яйцо отварное 0.5 шт (3)	40	63		5	0
			Итого	525	460			

10 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход в гр. 12-16 лет	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	268	Котлета куриная с подливой, макароны отварные	120/200	421	18	20	47
	гор.напиток	376	Чай с лимоном	200	51	1	1	29
	хлеб		хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	60	101	9	2	29
		45	нарезка из свежих овощей	60	37	0	0	10
			Итого	640	610			

Дополнительный

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход в гр 12-16 лет	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	182	Каша «дружба» на молоке, с маслом	220	269	7	19	13	
	гор.напиток	342	напиток из свежих фруктов (яблоко/ груша, апельсин)	200	12	0	0	2	
	хлеб	1,3	бутерброд с маслом и сыром	45	168	19	20	0	
				Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	80	9	2	29
				Итого	515	529			