



Примерное десятидневное меню МОУ" СОШ с.Ягодная Поляна"
Возрастная категория 12-17 лет. Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий
ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия
им. акад. Е. А. Вангера»

День недели: **понедельник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: **от 12 до 17 лет**

	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	214	Каша манная вязкая	250	9,25	8,25	44,25	159,25	157,75	0,692	1,6	0,107	0	288,25
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого	480	11,73	8,59	68,33	170,35	184,95	2,042	1,9	0,14	0	396,75
Обед	104	Щи со свежей капустой и картофелем	250	7,025	8,38	6,095	42,03	90,71	1,36	12,12	0,0645	0	128,05
	202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	22,2	273,8	6,2	0	0,28	32	333,2
	367	Птица в соусе с томатом	100	5,36	5,76	0,96	8,96	25,6	0,456	0,32	0,0256	37,024	77,44
	1	Нарезка из капусты белокочанной	60	0,84	3,6	4,98	23,4	16,8	0,312	10,2	0,012	0	55,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
		Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
		Итого	910	31,225	28,62	138,295	127,59	486,51	11,098	25,94	0,5111	69,024	927,69
Итого			1390	42,955	37,21	206,625	297,94	671,46	13,14	27,84	0,6511	69,024	1324,44

День недели: **вторник**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо- ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий- ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	213	Каша гречневая вязкая	250	8,8	7,6	32	115,6	221,2	3,4	0,6	0,188	38,2	231,6
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого	480	11,28	7,94	56,08	126,7	248,4	4,75	0,9	0,221	38,2	340,1
Обед	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,825	7,875	17,35	34,35	116,92	1,63	8,52	0,11	32,07	179,5
	375	Плов из отварной птицы	250	18,75	16,25	31,25	43,75	207,5	1,86	1,87	0,06	23,75	356,25
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	870	36,995	32,505	119,38	127,72	433,46	6,002	11,25	0,305	81,22	929,05
Итого		1350	48,275	40,445	175,46	254,42	681,86	10,752	12,15	0,526	119,42	1269,15	

День недели: **среда**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	266	Каша "Дружба"	200	05.янв	6,6	27,6	130	140	0,44	1,32	0,088	39,4	194,1
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого	430	7,68	6,94	51,68	141,1	167,2	1,79	1,62	0,121	39,4	302,6
Обед	98	Свекольник	250	9,2	10,05	11,32	52,35	118,8	2,07	8,87	0,07	30,45	172,5
	256	Макаронные изделия -отварные	200	7,4	0,6	39,42	18,38	60,5	1,436	0	0,074	45,76	253,8
	372,414	Котлета из птицы, соус белый	100	11,184	7,939	6,791	30,502	73,606	1,038	0,837	0,05	46,6	143,09
	5	Нарезка из капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	18,6	16,8	0,3	10,2	0,018	0	42
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	487	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	13,5	8	1,16	3,3	0,02	-	60
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
		Итого	910	34,684	24,269	133,791	150,832	349,306	7,614	23,207	0,341	122,81	944,59
Итого			1340	42,364	31,209	185,471	291,932	516,506	9,404	24,827	0,462	162,21	1247,19

День недели: **четверг**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	250	7,37	8,25	45,75	152,25	148,22	0,142	1,57	0,07	48,25	286,75
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого	480	9,85	8,59	69,83	163,35	175,42	1,492	1,87	0,103	48,25	395,25
Обед	129	Суп-лапша домашняя	250	14	11,63	23,7	48,8	146,125	1,84	1,25	0,098	113,15	255,5
	377/367	Пюре картофельное, птица в соусе с томатом	280	9,56	13,76	13,16	59,96	128,6	1,616	5,32	0,1856	76,824	213,4
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	900	31,98	33,77	107,64	158,38	383,765	5,968	7,43	0,4186	215,374	862,2
Итого			1380	41,83	42,36	177,47	321,73	559,185	7,46	9,3	0,5216	263,624	1257,45

День недели: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углерод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	223	Каша пшённая вязкая	250	10,5	9,5	46	16,25	251,5	1,8	1,55	0,22	47,75	312,5
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	34,8
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого	480	12,98	9,84	70,08	27,35	278,7	3,15	1,85	0,253	47,75	385,3
обед	95	Борщ с капустой и картофелем	250	7,26	8,305	7,47	45,855	97,935	1,795	7,695	0,057	0	133,62
	385	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	9,6	108,9	0,032	0	0,042	36	292,4
	298	Рыба, тушённая в сметанном соусе	100	9,44	3,33	2,78	36,67	112,22	0,51	1,83	0,05	23,89	78,89
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	34,8
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	84
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
		Итого	910	26,04	23,055	134,06	96,69	341,76	3,664	2,69	0,217	59,895	952,21
Итого		1390	39,02	32,895	204,14	124,04	620,46	6,814	4,54	0,47	107,645	1337,51	

День недели: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	250	7,37	8,25	45,75	152,25	148,22	0,142	1,57	0,07	48,25	286,75
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого	480	9,85	8,59	69,83	163,35	175,42	1,492	1,87	0,103	48,25	395,25
Обед	95	Борщ с капустой и картофелем	250	7,26	8,305	7,47	45,855	97,935	1,795	7,695	0,057	0	133,62
	256/367	Макаронные изделия -отварные, птица в соусе с томатом	280	12,76	6,36	40,37	27,33	86,09	1,866	0,32	0,0856	82,784	331,24
	150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	24,6	22,2	0,42	4,2	0,012	0	70,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
	590	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	14,5	45	1,05	0	0,04	0,005	208,5
		Итого	890	28,51	25,385	126,12	128,685	308,125	6,461	12,215	0,2636	82,789	909,46
Итого			1370	38,36	33,975	195,95	292,035	483,545	7,953	14,085	0,3666	131,039	1304,71

День недели: **вторник**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углероды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	214	Каша манная вязкая	250	9,25	8,25	44,25	159,25	157,75	0,69	1,6	0,1	0	288,25
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого	480	11,73	8,59	68,33	170,35	184,95	2,04	1,9	0,133	0	396,75
Обед	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,825	7,875	17,35	34,35	116,92	1,63	8,52	0,11	32,07	179,5
	375	Плов из отварной птицы	250	18,75	16,25	31,25	43,75	207,5	1,86	1,87	0,06	23,75	356,25
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
		Итого	860	35,295	29,705	129,68	118,52	420,56	5,862	11,25	0,295	55,82	928,95
Итого			1340	47,025	38,295	198,01	288,87	605,51	7,902	13,15	0,428	55,82	1325,7

День недели: **среда**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	226	Каша "Дружба"	250	6,5	8,25	34,5	162,5	175	0,55	1,65	0,11	49,25	242,62
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого	480	8,98	8,59	58,58	173,6	202,2	1,9	1,95	0,143	49,25	351,12
Обед	122	Суп с горохом	250	14,62	8,97	16,8	58,2	147,5	3,22	1,25	0,26	50,45	206,25
	377/367	Пюре картофельное, птица в соусе с томатом	280	9,56	13,76	13,16	59,96	128,6	1,616	5,32	0,1856	76,024	213,4
	34	Нарезка из свеклы с чесноком	100	1,4	6,1	7,5	34,5	38	1,26	5,2	0,02	0	90
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	484	Кисель из концентрата плодового или	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02	13,72			60
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
Итого			940	33,28	33,51	73,92	182,76	404,4	7,866	25,49	0,5846	151,874	842,95
			1420	42,26	42,1	161	356,36	606,6	9,766	25,49	0,7276	201,124	1194,07

День недели: **четверг**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорий ность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	221	Каша пшеничная вязкая	250	10,5	8,25	47,25	170,75	270,25	2,85	1,55	0,2	47,75	306,75
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого	480	12,98	8,59	71,33	181,85	297,45	4,2	1,85	0,233	47,75	415,25
	98	Свекольник	250	9,2	10,05	11,32	52,35	118,8	2,07	8,87	0,07	30,45	172,5
	376	Рагу из птицы	200	13,6	13,6	13,6	32	160,8	2,4	5,92	0,12	32	231,2
	150	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	24,6	22,2	0,42	4,2	0,012	0	70,8
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	589	Пряник сдобный	50	2,4	1,4	38,8	4,5	20,5	0,3	0	0,04	0	167,9
	484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	-	-	15	3,4	5,8	0,02				60
		Итого	810	29,94	30,87	104,8	129,85	379,2	6,52	18,99	0,311	62,45	807,7
Итого		1290	42,92	39,46	176,13	311,7	676,65	10,72	20,84	0,544	110,2	1222,95	

День недели: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углероды (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак	217	Каша рисовая вязкая	250	7,37	8,25	45,75	152,25	148,22	0,142	1,57	0,07	48,25	286,75
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	5,1	7,7	0,82	0,3			38
		Итого	480	9,85	8,59	69,83	163,35	175,42	1,492	1,87	0,103	48,25	395,25
Обед	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,825	7,875	17,35	34,35	116,92	1,63	8,52	0,11	32,07	179,5
	333	Голубцы ленивые	100	10	12	4,2	24	120	1,68	8,7	0,03	19	164
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	541	Булочка ванильная	60	5,3	4,7	28,8	12,1	40,6	0,58	0	0,06	29,7	179
		Итого	720	29,445	28,755	92,63	106,37	353,16	5,962	18,08	0,285	80,77	747,8
Итого			1200	39,295	37,345	162,46	269,72	528,58	7,454	19,95	0,388	129,02	1143,05