

Разработано
МКУ «Детское питание»
_____ / Дудникова Е.В. /



Утверждено

_____ / Дудникова Е.В. /

**Примерное циклическое десятидневное меню
для учащихся 11-18 лет общеобразовательных
учреждений Костромского муниципального района
Костромской области**

Примерное меню

Рацион: Меню 2021 (5-11) март с подниками День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с колбасными изделиями.	195/5	19,67	36,86	2,93	425,01	0,52	212
	Чай с лимоном.	180	0,44	0,01	8,2	16,52	1,99	377
	Банан.	200	3	1	42	192	20	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,66	9,66	51,8	0,08	
Итого за Завтрак			27,09	38,77	77,55	755,83	22,59	
Обед								
	Огурец соленный.	100	0,8	0,1	1,7	13	5	70
	Суп картофельный с рыбой конс.	250/10	2,52	5,48	18,77	139,18	17,81	125
	Жаркое по-домашнему со свининой	225	16,89	40,51	22,45	527,99	23,75	259
	Компот из сухофруктов.	180	0,74	0,09	37,17	63,84	0,17	349
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			26,63	47,74	114,17	918,11	46,89	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	697
	Ватрушка с повидлом	75	9,22	5,48	74,75	269,35	0,15	410
Итого за Полдник			15,02	11,88	84,15	389,35	2,75	
Итого за день			68,74	98,39	275,87	2063,29	72,23	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Меню 2021 (5-11) март с подниками День: вторник

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	190/10	32,93	23,54	15,21	495,67	0,91	223
	Чай с молоком.	180	1,31	1,13	3,47	43,07	0,59	378
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,66	9,66	51,8	0,08	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	
Итого за Завтрак			40,02	25,97	59,3	747,04	121,58	
Обед								
	Винегрет с сельдью	100	1,1	10,14	6,02	157,63	7,25	69
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250/5	8,71	7,79	18,55	165,91	8,78	102
	Картофельное пюре.	180	3,84	7,26	25,06	184,45	22,11	312
	Гуляш из свинины.	125	10,64	28,19	2,89	388,33	7,2	260
	Компот из яблок.	180	0,11	0,11	20,61	84,51	2,7	66
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			30,08	55,05	107,21	1154,93	48,2	
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1,5	0,2	22,8	58	4	
	Булочка молочная	50	5,02	1,1	28,06	144,15	0,26	434
Итого за Полдник			6,52	1,3	50,86	202,15	4,26	
Итого за день			76,62	82,32	217,37	2104,12	174,04	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Меню 2021 (5-11) март с подниками День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная манная	200/5	6,14	11,06	27,26	245,17	1,3	181
	Какао с молоком.	180	3,27	3,29	11,69	90,53	1,17	382
	Сыр порционный.	20	4,64	5,9		72,8	0,14	15
	Груша.	150	0,23	0,35	11,31	35,25	2,81	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,66	9,66	51,8	0,08	
Итого за Завтрак			18,26	21,5	74,68	566,05	5,5	
Обед								
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком (Студенческий)	100	2,77	7,15	10	116,7	9,48	40
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной на говяжьем бульоне с мясом	250/5/5	4,95	8,16	10,22	120,72	20,8	81
	Поджарка из курицы	110	22,85	30,55	3,88	389,94	12,47	251
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом.	180	7,73	7,9	41	274		202
	Компот из сухофруктов.	180	0,74	0,09	37,17	63,84	0,17	349
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			44,72	55,41	136,35	1139,3	43,08	
Полдник								
	Напиток кисломолочный	200	10	5	28,6	180	1	
	Печенье зат.	50	4,25	5,65	34,85	207		
Итого за Полдник			14,25	10,65	63,45	387	1	
Итого за день			77,23	87,56	274,48	2092,35	49,58	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Меню 2021 (5-11) март с подниками День: четверг

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Капуста тушеная с томатом	200	5,14	9,36	15,32	173,28	109,08	139
	Сосиска отварная	50	5,5	8,35	0,35	130,5		243
	Кофейный напиток на сгущенном молоке.	180	1,79	1,57	13,59	81,86	0,17	380
	Печенье сахарное	40	3,4	4,52	27,88	165,6		
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,66	9,66	51,8	0,08	
Итого за Завтрак			19,81	24,7	81,56	673,54	109,33	
Обед								
	Салат из свежих помидор и огурцов.	100	0,98	6,33	2,68	70,38	16,7	24
	Уха ростовская	250	6,95	5,55	14,2	135,4		157
	Биточки из свинины.	115	8,62	19,16	11,26	347,59	1,13	268
	Рис отварной со сливочным маслом.	180	5,5	5,72	45	230,54		304
	Сок фруктовый	200	1,5	0,2	22,8	58	4	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			29,23	38,52	130,02	1016,01	21,99	
Полдник								
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	
	Булочка "Российская"	60	4,5	5,42	25,23	178,65	0,07	430
Итого за Полдник			10,3	11,82	33,23	296,65	1,47	
Итого за день			59,34	75,04	244,81	1986,2	132,79	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Меню 2021 (5-11) март с подниками День: пятница

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная.	200/5	8,68	8,98	42,98	288,35	1,3	173
	Сырники творожные с соусом шоколадным.	100/25	20,54	16,62	13,32	299,01	0,54	219
	Чай с сахаром.	180/10	0,47		8,37	15,78		376
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,66	9,66	51,8	0,08	
Итого за Завтрак			33,67	26,5	89,09	725,44	1,92	
Обед								
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,73	10,11	10,12	138,2	11,5	64
	Щи из свежей капусты с курой и сметаной	270	4,88	8,67	5,66	135,95	31,83	150
	Картофельное пюре.	180	3,84	7,26	25,06	184,45	22,11	312
	Рыба треска запеченная	120	0,75	19,17	4,33	279,39		230
	Компот из кураги	180			1,5	102,09		342
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			16,88	46,77	80,75	1014,18	65,6	
Полдник								
	Сок фруктовый	200	1,5	0,2	22,8	58	4	
	Бутерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,35	125,1	0,11	3
Итого за Полдник			6,72	7,67	36,15	183,1	4,11	
Итого за день			57,27	80,94	205,99	1922,72	71,63	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Меню 2021 (5-11) март с подниками День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша молочная овсяная.	200/10	4,03	5,12	10,73	317,94	1,3	173
	Пицца школьная.	100	9,85	8,58	43,85	350,91	0,46	413
	Чай с лимоном.	180	0,44	0,01	8,2	16,52	1,99	377
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,66	9,66	51,8	0,08	
Итого за Завтрак			18,3	14,61	87,2	807,67	3,83	
Обед								
	Салат из трески с морковью.	100	0,41	5,03	1,94	111,3	1,8	69
	Суп вермишелевый с мясом говядины на говяжьем бульоне	250/5	7,39	9,13	15,38	147,08	2,18	111
	Котлеты рубленые из мяса птиц.	100	17,93	20,47	17,04	326,81	1,89	294
	Овощи в соусе молочном.	200	4,29	7,87	16,9	160,08	30,28	317
	Компот из изюма	180	0,48	0,11	19	94,08		348
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			36,18	44,17	104,34	1013,45	36,31	
Полдник								
	Напиток кисломолочный	200	10	5	28,6	180	1	
	Печенье зат.	50	4,25	5,65	34,85	207		
Итого за Полдник			14,25	10,65	63,45	387	1	
Итого за день			68,73	69,43	254,99	2208,12	41,14	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Меню 2021 (5-11) март с подниками День: вторник

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша пшеничная со сливочным маслом.	200/5	6,42	7,06	25,73	204,11	1,33	173
	Яйцо вареное.	40	5,08	4,6	0,28	62,8		209
	Кофейный напиток с молоком.	180	1,86	1,56	23,28	113,89	0,59	379
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,66	9,66	51,8	0,08	
	Яблоко.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	15	
Итого за Завтрак			17,94	14,72	88,41	573,6	17	
Обед								
	Винегрет овощной	100	1,52	4,18	7,44	104,18	9,02	67
	Суп картофельный с курицей	250/15	6,26	6,2	18,77	160,7	18,21	97
	Печень по-строгановски говяжья	200/25	36,33	19,26	1,83	328,44	0,99	255
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом.	180	7,73	7,9	41	274		202
	Сок фруктовый	200	1,5	0,2	22,8	58	4	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			59,02	39,3	125,92	1099,42	32,38	
Полдник								
	Булочка молочная	50	5,02	1,1	28,06	144,15	0,26	434
	Напиток кисломолочный	200	5,8	6,4	8	118	1,4	
Итого за Полдник			10,82	7,5	36,06	262,15	1,66	
Итого за день			87,78	61,52	250,39	1935,17	51,04	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Меню 2021 (5-11) март с подниками День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет с сыром.	200	22,6	28,44	3,4	360,6		211
	Чай с молоком.	180	1,31	1,13	3,47	43,07	0,59	378
	Груша.	150	0,23	0,35	11,31	35,25	2,81	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,66	9,66	51,8	0,08	
Итого за Завтрак			28,12	30,82	42,6	561,22	3,48	
Обед								
	Помидор порционно	100	1,1	0,2	3,8	24	25	71
	Рассольник домашний на говяжьем бульоне.	250/5	5,08	7,6	14,04	132,69	22,13	95
	Тефтели рыбные из минтая.	110	2,98	12,82	14,85	244,32	1,87	239
	Картофель запеченный.	180	3,78	6,16	29,86	194,08	27,41	345
	Напиток клубничный	180			1,44	17,14		476
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			18,62	28,34	98,07	786,33	76,57	
Полдник								
	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	2,6	697
	Зефир	50	0,4	0,05	39,9	163		
Итого за Полдник			6,2	6,45	49,3	283	2,6	
Итого за день			52,94	65,61	189,97	1630,55	82,65	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Меню 2021 (5-11) март с подниками День: четверг

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком.	190/10	32,93	23,54	15,21	495,67	0,91	223
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	120	
	Чай с лимоном.	180	0,44	0,01	8,2	16,52	1,99	377
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,66	9,66	51,8	0,08	
Итого за Завтрак			39,15	24,85	64,03	720,49	122,98	
Обед								
	Икра морковная	100	1,5	9,13	6,82	123,57	7,05	75
	Борщ из свежей капусты с картоф., курой и сметаной.	250/10/5	4,93	8,33	10,36	140,66	21,1	82
	Биточки из свинины.	115	8,62	19,16	11,26	347,59	1,13	268
	Рис отварной со сливочным маслом.	180	5,5	5,72	45	230,54		304
	Сок фруктовый	200	1,5	0,2	22,8	58	4	
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			27,73	44,1	130,32	1074,46	33,44	
Полдник								
	Напиток кисломолочный	200	5,4	5	21,6	158	1,8	
	Бутерброд с повидлом.	50	2,15	3,02	22,39	155	0,08	2
Итого за Полдник			7,55	8,02	43,99	313	1,88	
Итого за день			74,43	76,97	238,34	2107,95	158,3	

МКУ "Детское питание"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Меню 2021 (5-11) март с подниками День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Греча отварная с маслом сливочным	180	10,38	6,84	46,98	290,58		302
	Какао на сгущенном молоке.	180	2,63	2,56	14,07	97,71	0,23	383
	Огурец порционно.	90	0,63	0,09	1,71	9,9	6,3	71
	Сосиска отварная	50	5,5	8,35	0,35	130,5		243
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,66	9,66	51,8	0,08	
Итого за Завтрак			23,12	18,74	87,53	650,99	6,61	
Обед								
	Салат "Здоровье".	100	1,61	10,1	7,13	126,38	7,3	21
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250/5	8,71	7,79	18,55	165,91	8,78	102
	Рагу из овощей.	180	3,46	11,27	17,87	169,9	38,51	143
	Котлеты рубленные из мяса птиц.	100	17,93	20,47	17,04	326,81	1,89	294
	Напиток из плодов шиповника.	180	0,61	0,25	10,49	72,54	180	388
	Хлеб пшеничный 30 г.	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной.	40	3,4	1,32	19,32	103,6	0,16	
Итого за Обед			38	51,44	105,16	1035,64	236,64	
Полдник								
	Чай с сахаром.	180/10	0,47		8,37	15,78		376
	Бутерброд с сыром	45	5,22	7,47	13,35	125,1	0,11	3
Итого за Полдник			5,69	7,47	21,72	140,88	0,11	
Итого за день			66,81	77,65	214,41	1827,51	243,36	

