

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЧОУ «ОК-Лаудер Скул» («Школа Лаудер»)

Т.В. Оводова



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Елена

Валентиновна

Е.В. Павлюткина



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 12-18 ЛЕТ

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Меню приготавливаемых блюд
 Неделя первая
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 1	макароны отварные с сыром	250	11,14	11,15	49,14	240,53	204
завтрак	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	107,11	378
	бутерброд со сливочным маслом	90	10,01	10,29	25,9	196,67	1
итого за завтрак		540	22,67	22,79	90,94	544,31	
обед	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,32	1,28	6,47	108,6	45
	Рассольник домашний на мясном бульоне	250	10,73	4,09	12,84	113,91	95
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	3,47	1,31	3,8	112,16	229
	картофельное пюре	180	3,94	4,02	31,15	189,54	128
	компот из крыжовника	200	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	70	4,28	10,54	25,6	162,2	879
	хлеб пшеничный йодированный	70	4,28	10,54	25,56	139,47	878
итого за обед		970	28,54	31,96	124,28	915,17	
полдник	пирожок с повидлом	50	2,88	5,17	27,78	153	406
	кефир	200	5,8	6,54	8	100	386
	апельсин	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		350	9,08	12,01	46,08	299	
итого за день		1860	60,29	66,76	261,3	1758,48	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя первая
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 2	омлет с зеленым горошком	270	13,52	11,23	38,71	237,49	233
завтрак	какао с молоком	200	1,53	1,93	19,53	99,89	382
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	100	7,15	9,06	24,16	197,78	3
	яблоки	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого за завтрак		570	22,2	22,52	92,7	581,16	
обед	салат из вареной свеклы с растительным маслом	100	1,06	1,08	6,31	85,66	52
	Щи на курином бульоне	250	1,99	1,24	9,96	130,75	88
	котлета мясная	100	12,9	5,4	11,09	196,25	299
	рис отварной	180	3,43	2,82	32,04	129,7	304
	компот из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,49	388
	хлеб ржаной	70	4,28	10,54	25,6	162,2	879
	хлеб пшеничный йодированный	70	4,28	10,54	25,56	139,47	878
итого за обед		970	28,62	31,9	131,3	932,52	
полдник	пряник тульский	100	4,31	4,9	32,86	183	406
	снежок	200	5,8	6,54	8	100	386
итого полдник		300	10,11	11,44	40,86	283	
итого за день		1840	60,93	65,86	264,86	1796,68	

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 3	каша пшеничная молочная	250	8,53	9,31	45,48	225,48	182
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	3,17	1,68	15,94	100,61	379
	бутерброд со сливочным маслом	90	10,01	10,29	25,9	196,67	1
итого за завтрак		540	21,71	21,28	87,32	522,76	
обед	салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,76	1,23	2,34	52,33	20
	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	250	5,49	2,76	25,29	157,61	102
	котлета рыбная	100	10,13	3,09	9,7	162,54	234
	соус с томатом и луком	50	0,95	0,44	3,49	38,15	333
	овощи отварные с маслом растительным	200	4,62	2,97	12,27	124,64	315
	компот из слив	200	0,44	0,16	28,2	89,64	342
	хлеб ржаной	70	4,28	10,54	25,6	162,2	879
	хлеб пшеничный йодированный	70	4,28	10,54	25,56	139,47	878
итого за обед		1040	30,95	31,73	132,45	926,58	
полдник	печенье мультизлаковое	60	4,32	3,76	41,67	229,5	604
	ряженка	200	5,8	6,54	8	100	386
	бананы	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		1040	10,52	10,6	59,97	375,5	
итого за день		2620	63,18	63,61	279,74	1824,84	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя первая
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 4	запеканка из творога	200	12,99	11,13	44,2	236,67	223
завтрак	соус молочный	70	0,8	0,08	4,12	51,88	326
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	107,11	378
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	100	7,15	9,06	24,16	197,78	3
итого за завтрак		570	22,46	21,62	88,38	593,44	
обед	салат из моркови с сахаром с растительным маслом	100	1,2	0,12	6,23	80,04	62
	Борщ с картофелем на курином бульоне	250	1,83	2,51	9,27	121,8	83
	котлета куриная	100	13,93	5,04	4,08	133,5	294
	макароны отварные	180	3,03	2,51	37,88	163,93	202
	сок персиковый витаминизированный	200	0,52	0,18	18,86	89,29	389
	хлеб ржаной	70	4,28	10,54	25,6	162,2	879
	хлеб пшеничный йодированный	70	4,28	10,54	25,56	139,47	878
итого за обед		970	29,07	31,44	127,48	890,23	
полдник	молоко кипяченое	180	5,8	5	9,6	107	385
	печенье юбилейное	60	5,01	6,86	26,91	145	604
	хурма	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		340	11,21	12,16	46,81	298	
итого за день		1880	62,74	65,22	262,67	1781,67	

Меню приготавливаемых блюд
 Неделя первая
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 5	сырники творожные	200	9,95	10,04	42,68	221,1	219
завтрак	соус молочный	70	0,8	0,08	4,12	51,88	326
	какао с молоком	200	1,53	1,93	19,53	99,89	382
	бутерброд со сливочным маслом	90	10,01	10,29	25,9	196,67	1
итого за завтрак		560	22,29	22,34	92,23	569,54	
обед	салат из свежих томатов с растительным маслом	100	0,76	1,23	2,34	52,33	20
	суп крестьянский с пшенной крупой на мясном бульоне	250	1,49	3,95	6,09	138,87	98
	печень по строгановски	100	11,02	3,02	8,97	137,5	255
	каша гречневая рассыпчатая(гарнир)	180	7,85	2,05	34,86	127,5	171
	компот из крыжовника	200	0,68	0,28	20,74	88,49	388
	хлеб ржаной	70	4,28	10,54	25,6	162,2	879
	хлеб пшеничный йодированный	70	4,28	10,54	25,56	139,47	878
итого за обед		970	30,36	31,61	124,16	846,36	
полдник	пирожок с капустой	75	4,32	4,76	28,56	199,5	406
	кисломолочный напиток ацидофильный	200	5,8	5	8	100	386
	мандарины	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		375	10,52	10,06	46,86	345,5	
итого за день		1905	63,17	64,01	263,25	1761,4	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 6	омлет с морковью	260	10,25	10,72	48,04	297,52	214
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	3,17	1,68	15,94	100,61	379
	бутерброд со сливочным маслом	90	10,01	10,29	25,9	196,67	1
итого за завтрак		550	23,43	22,69	89,88	594,8	
обед	икра кабачковая	100	13,67	0,5	3,83	144,33	57
	лапша на курином бульоне	250	2,14	2,59	13	138,68	111
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	3,47	1,31	3,8	112,16	229
	картофель отварной с растительным маслом	180	2,03	6,58	19,9	159,1	125
	компот из слив	200	0,44	0,16	28,2	89,64	342
	хлеб ржаной	70	4,28	10,54	25,6	162,2	879
	хлеб пшеничный йодированный	70	4,28	10,54	25,56	139,47	878
итого за обед		970	30,31	32,22	119,89	945,58	
полдник	пряник тульский	100	3,9	6,54	23,9	139	604
	кефир	200	5,8	5	8	100	386
	апельсины	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		400	10,1	11,84	42,2	239	
итого за день		1920	63,84	66,75	251,97	1779,38	

Меню приготавливаемых блюд
 Неделя вторая
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 7	каша геркулесовая	250	9,67	10,42	42,08	202,49	173
завтрак	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	107,11	378
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	100	7,15	9,06	24,16	197,78	3
итого за завтрак		550	18,34	20,83	82,14	507,38	
обед	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,32	1,28	6,47	108,6	45
	борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2,04	3,95	10,99	133,45	82
	жаркое по - домашнему	220	17,06	5,14	31,88	293,4	259
	компот из черной смородины	200	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	70	4,28	10,54	25,6	162,2	879
	хлеб пшеничный йодированный	70	4,28	10,54	25,56	139,47	878
итого за обед		910	29,5	31,63	119,36	926,41	
полдник	кисель	200	1,21	0,04	14,8	113,6	350
	печенье мультизлаковое	60	4,31	4,9	32,86	183	604
	яблоки	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		360	5,92	5,24	57,96	342,6	
итого за день		1820	53,76	57,7	259,46	1776,39	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 8	сырники творожные	200	9,95	10,04	42,68	221,1	219
завтрак	соус молочный	70	0,8	0,08	4,12	51,88	326
	какао с молоком	200	1,53	1,93	19,53	99,89	382
	бутерброд со сливочным маслом	90	10,01	10,29	25,9	196,67	1
итого за завтрак		560	22,29	22,34	92,23	569,54	
обед	винегрет	100	2,26	1,19	4,44	95,1	67
	суп картофельный на курином бульоне	250	4,85	4,09	6,44	114	97
	оладьи из печени	100	10,13	3,09	9,7	162,54	282
	макароны отварные	180	3,03	2,51	37,88	163,93	202
	компот из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,49	388
	хлеб ржаной	70	4,28	10,54	25,6	162,2	879
	хлеб пшеничный йодированный	70	4,28	10,54	25,56	139,47	878
итого за обед		970	29,51	32,24	130,36	925,73	
полдник	снежок	200	5,8	5	8	100	386
	печенье юбилейное	60	3,63	4,62	31,77	115	604
	бананы	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		360	9,83	9,92	50,07	261	
итого за день		1890	61,63	64,5	272,66	1756,27	

Меню приготавливаемых блюд
 Неделя вторая
 Возрастная категория: от 12 до 18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 9	каша манная молочная	250	9,15	10,85	38,55	240,73	181
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	3,17	1,68	15,94	100,61	379
	бутерброд со сливочным маслом	90	10,01	10,29	25,9	196,67	1
итого за завтрак		540	22,33	22,82	80,39	538,01	
обед	салат из моркови с сахаром с растительным маслом	100	1,2	0,12	6,23	80,04	62
	суп фасолевый на мясном бульоне	250	5,49	2,76	10,29	176,14	119
	плов из кур	250	13,08	6,91	31,93	237,27	291
	сок абрикосовый витаминизированный	200	0,44	0,16	28,2	89,64	389
	хлеб ржаной	70	4,28	10,54	25,6	162,2	879
	хлеб пшеничный йодированный	70	4,28	10,54	25,56	139,47	878
итого за обед		940	28,77	31,03	127,81	884,76	
полдник	чай с сахаром	200	0,07	0,02	5	60	376
	пирожок с яблоком	75	8,82	8,98	34,67	186,39	406
	мандарины	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		375	9,29	9,3	49,97	292,39	
итого за день		1855	60,39	63,15	258,17	1715,16	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 12 до 18 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 10	запеканка из творога	200	12,99	11,13	44,2	236,67	223
завтрак	соус молочный	70	0,8	0,08	4,12	51,88	326
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	107,11	378
	бутерброд со сливочным маслом	90	10,01	10,29	25,9	196,67	1
итого за завтрак		560	25,32	22,85	90,12	592,33	
обед	салат из свежих овощей	100	1,1	1,27	4,56	77,7	24
	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	250	1,98	2,71	20,86	146,86	101
	котлета мясная	100	12,9	5,4	11,09	196,25	299
	овощи отварные с маслом растительным	200	4,62	2,97	12,27	124,64	315
	компот из крыжовника	200	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	70	4,28	10,54	25,6	162,2	879
	хлеб пшеничный йодированный	70	4,28	10,54	25,56	139,47	878
итого за обед		990	29,68	33,61	118,8	936,41	
полдник	пряник тульский	100	3,16	4,12	29,35	164	604
	ряженка	200	5,8	5	8	100	389
	хурма	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		400	9,36	9,42	47,65	310	
итого за день		1950	64,36	65,88	256,57	1838,74	

