

**Перспективное 10 – дневное меню
для обучающихся 12-18 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 1					
	Завтрак					
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	250	7,63	5,0	46,20	260,3
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	18,20	4,40	2,25	121,4
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:			44,49	29,63	202,67	1256,02
	День 2					
	Завтрак					

183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,50	8,50	36,50	252,5
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,88	7,35	90,84
309	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	1,47	282,66
261	Печень, тушенная в соусе	50/50	13,50	9,20	8,60	171,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:			36,9	35,24	149,95	1218,28
	День 3					
	Завтрак					
175	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	3,30	8,60	23,20	183,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
102	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90
310	Картофель отварной	200	4,00	0,80	31,60	149,60
288	Птица (курица) отварная	120	26,00	16,00	0	248,00
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:			49,63	32,5	165,71	1153,86
	День 4					
	Завтрак					
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,0	38,0	269,20
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
73	Икра из кабачков	100	1,01	4,85	5,39	69,26
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15

246	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	100	11,83	11,50	3,75	165,83
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:			42,95	39,23	189,53	1282,93
День 5						
Завтрак						
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,63
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Обед						
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88
99	Суп из овощей	300	2,73	2,79	13,50	90,03
291	Плов из мяса	200	15,30	14,33	24,38	297
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:			29,03	28,11	163,31	1031,62
День 6						
Завтрак						
174	Каша рисовая молочная вязкая	210	5,92	3,60	52,80	268
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
Обед						
81	Борщ сибирский	300	7,50	5,40	16,50	144,60
295	Котлеты, рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20
309	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,0	1,40	269,20
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:			41,05	33,54	160,87	1256,66
День 7						
Завтрак						
182	Каша пшенная молочная	200	5,60	6,80	33,60	218,00
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,2

ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
96	Рассольник Ленинградский	300	2,64	6,24	18,69	141,48
243	Сосиски отварные	98	9,21	14,70	0,78	172,28
321	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:			32,32	47,27	175,72	1257,58
	День 8					
	Завтрак					
179	Мюсли с молоком	250	6,00	10,00	37,00	262,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08
259	Жаркое по - домашнему	350	33,35	36,65	27,79	574,41
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:			51,94	62,14	165,38	1428,51
	День 9					
	Завтрак					
175	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	3,30	8,60	23,20	183,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15
267	Котлета мясная натуральная рубленая	100	12,33	21,67	11,00	288,33
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:			37,7	40,29	202,19	1322,11

День 10						
	Завтрак					
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,63
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	18,20	4,40	2,25	121,4
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94
Итого:			33,78	24,14	166,29	1017,46
	Итого за 10 дней:		399,79	372,06	1741,62	12225, 03

При составлении 10 дневного меню использовался Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015.-544с