**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа им. П.А.Столыпина**

**села Неверкино**

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Куприянова Приказ № \_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. |

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

*Возрастная категория 11-17 лет*

День 1

Возрастная категория: 11-17 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи.**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Яйцо отварное | 1шт. | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из соленых огурцов | 1/100 | 0,5 | 2,0 | 1,35 | 26 |
| Суп вермишелевый с курицей | 1/300 | 5,1 | 3,9 | 24,2 | 154 |
| Запеканка творожная | 1/150 | 17,1 | 11,61 | 29,4 | 284 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 2,2 | 0,8 | 15,4 | 75 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | 53,442 | 49,434 | 293,135 | 1800,696 |

День 2

Возрастная категория: 11-17 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи.**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с колбасой | 50/20 | 2,3 | 9,1 | 15,5 | 190 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 1/100 | 0,5 | 2,0 | 1,35 | 26 |
| Суп гороховый | 1/300 | 7,9 | 5,3 | 23,3 | 171 |
| Котлета | 1/75 | 11,3 | 5,5 | 5,7 | 151 |
| Макароны отварные | 1/200 | 5,4 | 4,8 | 38,4 | 208 |
| Компот из сухофруктов | 1/200 | 0,6 | - | 38,5 | 128 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 1,0 | 0 | 25,7 | 117,5 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | 53,587 | 49,565 | 220,505 | 1613,03 |

День 3

Возрастная категория: 11-17 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи.**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
|  |  |  |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Чай | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
| Пирожок с повидлом | 50/10 | 9,824 | 6,305 | 113,985 | 299,67 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты | 1/100 | 0,5 | 2,0 | 1,35 | 26 |
| Щи из свежей капусты | 1/300 | 15,728 | 21,307 | 30,536 | 300,187 |
| Плов с говядиной | 1/200 | 25,17 | 27,31 | 31,85 | 317,48 |
| Чай | 1/200 | 0,263 | 0 | 15,22 | 59,16 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 |
| **Всего:** |  | 63,822 | 64,774 | 337,409 | 1517,088 |

День 4

Возрастная категория: 11-17 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи.**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Булка с сыром | 30/50 | 8,112 | 4,62 | 24,31 | 162,377 |
| Чай с лимоном | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови | 1/100 | 0,5 | 2,0 | 1,35 | 26 |
| Борщ | 1/300 | 16 | 16,02 | 15,7 | 292 |
| Рис отварной | 1/200 | 3,914 | 11,61 | 39,6 | 230,69 |
| Курица отварная с соусом | 1/75 | 8,748 | 13,422 | 3,172 | 254,86 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | 53,405 | 52,057 | 255,177 | 1693,511 |

День 5

Возрастная категория: 11-17 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи.**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Пирожок с картошкой | 1/220 | 11,8 | 14,3 | 50,4 | 427 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 1/100 | 0,4 | 4,0 | 0 | 35,4 |
| Суп крестьянский | 1/300 | 10,35 | 24,18 | 22,7 | 184,4 |
| Жаркое по домашнему | 1/250 | 18,4 | 14,6 | 26,1 | 202,5 |
| Компот из сухофруктов | 1/200 | 0.634 | 0 | 29,96 | 117,6 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | 55,413 | 60,954 | 315,907 | 1555,962 |

День 6

Возрастная категория: 11-17 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи.**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Яйцо отварное | 30/50 | 8,112 | 4,62 | 24,31 | 162,377 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из соленых огурцов | 1/100 | 0,8 | 0,14 | 2,7 | 16,0 |
| Суп вермишелевый с курицей | 1/300 | 10,35 | 24,18 | 23,3 | 187,4 |
| Каша молочная «Дружба» | 1/200 | 5,4 | 5,0 | 49,15 | 173 |
| Кофейный напиток | 1/200 | 0,04 | 0 | 0,41 | 12,731 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | 49,558 | 68,705 | 240,244 | 1333,157 |

День 7

Возрастная категория: 11-17 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи.**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Булка с сыром | 1/220 | 8,5 | 8,1 | 38,3 | 261 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Винегрет | 1/100 | 0,5 | 2,0 | 1,35 | 26 |
| Суп гороховый | 1/300 | 9,4 | 17,32 | 29,5 | 409,7 |
| Котлета | 1/75 | 11,3 | 5,5 | 5,7 | 151 |
| Макароны отварные | 1/200 | 18,4 | 14,6 | 26,1 | 202,5 |
| Компот из сухофруктов | 1/200 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 1,0 | 0 | 25,7 | 117,5 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | 53,587 | 49,565 | 220,505 | 1613,03 |

День 8

Возрастная категория: 11-17 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи.**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
|  |  |  |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
| Булка с колбасой | 50/10 | 9,824 | 6,305 | 113,985 | 299,67 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты | 1/100 | 0,5 | 2,0 | 1,35 | 26 |
| Рассольник | 1/300 | 15,728 | 21,307 | 30,536 | 300,187 |
| Сосиски отварные | 1/75 | 25,17 | 27,31 | 31,85 | 317,48 |
| Картофельное пюре | 1/200 |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 |
| **Всего:** |  | 63,822 | 64,774 | 337,409 | 1517,088 |

День 9

Возрастная категория: 11-17 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи.**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Бутерброд с сыром | 30/50 | 8,112 | 4,62 | 24,31 | 162,377 |
| Чай с лимоном | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови | 1/50 | 1,04 | 2,0 | 1,24 | 27,6 |
| Борщ | 1/300 | 16 | 16,02 | 15,7 | 292 |
| Гречка | 1/200 | 3,914 | 11,61 | 39,6 | 230,69 |
| Тефтели | 1/75 | 8,748 | 13,422 | 3,172 | 254,86 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 2,8 | 0,6 | 24,7 | 116 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | 53,405 | 52,057 | 255,177 | 1693,511 |

День 10

Возрастная категория: 11-17 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи.**  **Наименование блюда** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетическая ценность**  **(ккал)** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| Яйцо отварное | 1 | 11,8 | 14,3 | 50,4 | 427 |
| Чай с сахаром | 1/200 | 0,1 | 0 | 16,1 | 63 |
| **Обед** |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 1/100 | 0,4 | 4,0 | 0 | 35,4 |
| Суп крестьянский на мясном бульоне. | 1/300 | 10,35 | 24,18 | 22,7 | 184,4 |
| Макароны с сыром | 200/30 | 18,4 | 14,6 | 26,1 | 202,5 |
| Компот из сухофруктов | 1/200 | 0.634 | 0 | 29,96 | 117,6 |
| Хлеб пшеничный | 1/50 | 4,374 | 1,194 | 28,358 | 142,925 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Всего:** |  | 55,413 | 60,954 | 315,907 | 1555,962 |