



МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18»

**Примерное 10-ти дневное меню
горячих завтраков и обедов
для организации питания детей
(возрастная категория: 12 -18 лет)**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
(Могильный М. П. и Тутельян В. А.), 2017 г., Москва, Дели плюс

№ реце пту ры	Блюда	Вес блю д, г	Белк и	Жиры	Углево ды	Калор ийнос ть	витамины				минеральные вещества			
							В мг	С мг	А мкг	Е мг	Са, мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
день 1														
обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	11,6	11,32	18,94	224	0,15	1	0	1	82,5	47,5	327,5	2,25
278	Тефтели мясные	100	7,3	10,8	6,9	153	0,7	2	29,2	0,5	40,1	27,2	204,5	3,8
202. 1	Макароны отварные	180	6,9	5,6	44,4	255,6	0,1	0	0	2,34	14,4	9	41,4	0,9
376	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83	0	0,03	0	0	13,6	22,13	2,8	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	63,3	0,04	0	0	0,5	8,6	12,3	32,6	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69	0,5	0	0	0,4	10,35	11,25	47,7	1,4
	итого за обед	810	32,4	28,74	128,8	847,9	1,49	3,03	29,2	4,74	169,55	129,38	656,5	10,88
день 2														
обед														
96	Рассольник Ленинградский	250	6,89	11,38	14,56	188,61	0,1	7,5	0	2,4	38,5	208,75	31,75	1
271	Котлета домашняя	100	11,8	26,3	8,7	317,8	0,09	0,14	16,1	0	21,2	84,8	13,8	1,3
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,5	46	290,4	0,24	0	0	0	17,52	252	168	6
348	Соус томатный	30	0,36	2,43	1,9	31,03	0,02	1,7	17,3	0,8	4,3	13,45	7,75	0,28
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	63,3	0,04	0	0	0,5	8,6	12,3	32,6	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69	0,5	0	0	0,4	10,35	11,25	47,7	1,4
	итого за обед	840	35,04	48,6	137,16	1071,14	1,01	68,74	33,4	4,3	123,87	605,95	318,6	70,68

день 3														
обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,75	7,88	20,17	182	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
290	Птица, тушенная в соусе	100	12,43	13,31	2,66	180	0,03	22	30,1	0,33	31,33	12,67	83	7,33
304	Рис отварной	180	4,4	7,1	46,6	267,6	0,04	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	63,3	0,04	0	0	0,5	8,6	12,3	32,6	0,4
ПР	хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69	0,5	0	0	0,4	10,35	11,25	47,7	1,4
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
	итого за обед	810	30,87	29,39	137,13	893,9	0,77	130,25	62,5	3,18	76,34	175,7	212,82	11,24
день 4														
обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,93	10,8	9,19	162,21	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
251	Поджарка	100	22,7	27,5	15,3	536	0,12	2,12	0	0	34,9	195,2	253	4,5
202.1	Макароны отварные	180	6,9	5,6	44,4	255,6	0,07	0	0	2,34	14,4	9	41,4	0,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,52	58	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	63,3	0,04	0	0	0,5	8,6	12,3	32,6	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69	0,5	0	0	0,4	10,35	11,25	47,7	1,4
	итого за обед	810	42,16	44,73	122,38	1144,11	0,83	20,6	0	5,88	106,83	292,58	403,5	8,25
день 5														
обед														

97	Суп крестьянский с крупой	250	6,92	10,88	10,38	228,27	0,12	11,1	0	0	24,21	71,1	29,4	1,1
234	Котлета рыбная	100	7,8	6,9	9,1	171,1	0,09	0,43	12,1	0,7	53,9	170,7	26,1	0,75
312	Пюре картофельное	180	4,15	6,8	26,2	182,4	1,4	4,5	39,8	0,18	45,9	92,34	32	1
348	Компот из кураги	200	0,00	0,00	14,52	58,00	0,02	0,6	0	0	32,3	21,9	17,6	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	63,3	0,04	0	0	0,5	8,6	12,3	32,6	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69	0,5	0	0	0,4	10,35	11,25	47,7	1,4
	итог за обед	810	24,5	25,41	99,17	772,07	2,17	16,63	51,9	1,78	175,26	379,59	185,4	5,13
день 6														
обед														
102	Суп картофельный с бобовыми	250	11,6	11,32	18,94	224	0,15	1	0	1	82,5	47,5	327,5	2,25
280	Фрикадельки в соусе	105	8,52	14,94	10,2	209	0,07	0,69	18,42	0,5	34,04	77,44	14,14	4,39
323	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,2	7,5	46	290,4	0,24	0	0	0	17,52	252	168	6
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111	0	0,03	0	0	13,6	22,13	2,8	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	63,3	0,04	0	0	0,5	8,6	12,3	32,6	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69	0,5	0	0	0,4	10,35	11,25	47,7	1,4
	итог за обед	815	36,11	34,75	141,14	966,7	1	1,72	18,42	2,4	166,61	422,62	592,74	16,57
день 7														
обед														
99	Суп из овощей	250	7,9	10,35	10,77	168	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83
204	Макароны отварные с сыром	280	17,5	26,6	62,86	563,7	0,1	0,3	134,4	0,56	344,4	235,76	23,7	1,4
389	Сок	200	0,97	0,19	19,59	83	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	63,3	0,04	0	0	0,5	8,6	12,3	32,6	0,4

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69	0,5	0	0	0,4	10,35	11,25	47,7	1,4
	итог за обед	810	32	37,97	132,19	947	0,74	70,33	134,4	4,09	430	470,96	148,5	64,33

день 8

обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,75	7,88	20,17	182	0,15	8,25	0	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
288	Птица отварная	100	13,12	16,48	0,53	257	0,04	2,36	98,2	0,3	56	167	20,28	1,9
304	Рис отварной	180	4,4	7,1	46,6	267,6	0,04	0	32,4	0,72	3,13	73,8	22,8	0,6
377	Чай с лимоном	200	1,1	0,2	3,8	24	0	2,13	0	0	15,3	23,2	12,3	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	63,3	0,04	0	0	0,5	8,6	12,3	32,6	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69	0,5	0	0	0,4	10,35	11,25	47,7	1,4
	итог за обед	810	32	32,49	110,07	862,9	0,77	12,74	130,6	3,15	108,58	351,1	159,73	7,41

день 9

обед														
95	Рассольник домашний	250	5,28	7,94	10,66	166,72	0,1	13,1	0	0	39,8	65,8	28,1	1,1
261	Печень, тушенная в соусе	100	15,33	19,31	4,98	172	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5
202.1	Макароны отварные	180	6,9	5,6	44,4	255,6	0,07	0	0	2,34	14,4	9	41,4	0,9
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	63,3	0,04	0	0	0,5	8,6	12,3	32,6	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69	0,5	0	0	0,4	10,35	11,25	47,7	1,4
	итог за обед	810	33,8	33,95	127,74	858,62	0,91	125,8	5240	4,24	110,88	339,48	169,47	9,33

день 10

обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	4,58	5,22	20,61	200,97	0,05	10,3	0	2,4	34,5	53	26,2	1,18
291	Запеканка картофельная с мясом	270	24	29,5	52,7	540	0,03	0,08	11,5	1,6	34,8	37,1	268,3	117,1
389	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	63,3	0,04	0	0	0,5	8,6	12,3	32,6	0,4
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	69	0,5	0	0	0,4	10,35	11,25	47,7	1,4
	итог за обед	800	35,18	35,74	131,87	956,27	0,64	14,38	11,5	5,1	102,25	127,65	382,8	122,8 8