Утверждаю

Директор МБОУ «Уакитская СОШ»

_____И.С.Савельева

«19» сентября 2022 год

Примерное 12-дневное меню учащихся 11-18 лет

День первый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша "Дружба"	200	17.00	197,3	10,9	5,5	35,1
	гор.напиток		Чай с молоком	200	10.00	29,2	2,5	2,9	19,8
	хлеб		Хлеб	50	6.00	99	20,9	15,8	12,8
			Пряник	40	8.00	150,3	4,2	3,2	89,91
			банан	150	29.00	121	5	1	13,4
Завтрак 2	фрукты		Итого	640	70.00	596,8	43,5	28,4	171,01
Обед	закуска								
	1 блюдо		Борщ	250	26.00	260	10,81	4,13	3,38
	2 блюдо		Гречка с гуляшом	200	25.00	200	11,2	17,1	34,5
	гарнир								
	сладкое		Хлеб	50	6.00	94	20,9	3,04	19,68
	хлеб бел.		Кисель	200	15.00	116,8	0	0	29,2
	хлеб черн.			700	70.00	970,8	42,91	24,27	86,76

День второй

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп гречневый молочный	250	25.00	197,3	10,9	5,5	35,1
	гор.напиток		Чай с молоком	200	15.00	51,5	0,1	0	12,8
	хлеб		Хлеб/джем	50\20	10.00	171,8	20,9	15,8	12,8
			Фрукт	150	20.00	70	0,6	0,6	14,7
			Итого	670	70.00	490,6	32,5	21,9	75,4
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп вермишелевый	250	25.00	278,9	2,6	7,8	18,9
	2 блюдо		Плов с мясом	200	27.00	277,6	9	11,6	42,2
	гарнир		Кисель	200	12.00	88,9	0	0,65	21,3
	сладкое		Хлеб	50	6.00	99	3,8	0,5	24,6
	хлеб бел.		Итого	700	70.00	744,4	15,4	20,55	107
	хлеб черн.								

День третий

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Жаркое по-домашнему	200	34.00	189	9,1	10,7	11,8
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	15.00	51,5	0,1	0	12,8
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,8	12,8
			Пряник	50	12.00	150,3	4,2	3,2	89,91
			Итого	500	70.00	489,8	35,1	29,7	127,31
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Щи из свежей капусты	250	25.00	260	1,81	4,13	3,38
	2 блюдо		Рыба запеченная	200	12.00	76,8	1,8	4,6	8,3
	гарнир		Рис	150	12.00	143,2	2,4	4,4	19,5
	сладкое		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,8	19,68
	хлеб бел.		Морс	200	12.00	37,4	0,1	0	11,6
	хлеб черн.		Итого	850	70.00	616,4	27,01	28,93	62,46

День четвертый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Плов	250	30.00	427,5	18,2	21,4	23,6
	гор.напиток		Чай с молоком	200	15.00	103	0,2	0	25,6
	хлеб		Хлеб	50	9.00	44,5	10,5	7,9	12,3
			Фрукт	180	16.00	70,5	0,6	0,6	14,5
			Итого	680	70.00	645,5	29,5	29,9	76
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Борщ	250	22.00	275	6,5	7	47,3
	2 блюдо		Биточки мясные	80	19.00	167,2	7,2	10,2	9
	гарнир		Рис отварной	150	13.00	304,8	5,4	7,1	54,6
	сладкое		Хлеб	50	9.00	44,5	10,5	7,9	12,3
	хлеб бел.		Сок	200	7.00	27,2	0	1,2	66
	хлеб черн.		Итого	730	70.00	818,7	29,6	33,4	189,2

День пятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша пшенная	200	25.00	244,5	11	5,7	30,2
	гор.напиток		Чай с молоком	200	12.00	115,8	2,5	2,9	19,9
	хлеб		Хлеб со сгущ.молоком	53	15.00	29,2	2,5	2,9	19,8
			Чокопай	80	18.00	26	6	7	29,9
			Итого	532	70.00	415,5	22	18,5	99,9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп с домашней лапшой	250	15.00	101,5	66,2	18,6	10,1
	2 блюдо		Рис	150	9.00	143,7	2,3	4,4	19,4
	гарнир		Гуляш	80	17.00	74,9	20,1	20,3	2,3
	сладкое		Хлеб	50	10.00	94	0,32	3,04	19,68
	хлеб бел.		Салат из кукурузы	60	9.00	34,6	12,8	1,6	5
	хлеб черн.		Компот из кураги	200	10.00	128	0,3	0,6	21,3
			Итого	790	70.00	576,3	102,02	48,54	77,78

День шестой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Ленивые голубцы	250	29.00	247,2	12	19,4	6,1
	гор.напиток		Какао	200	9.00	96	2	2,2	17,1
	хлеб		Хлеб	50	8.00	99	20,9	15,8	12,8
			Груша	180	24.00	25	15	0,9	20
			Итого	680	70.00	70	49,9	38,3	56
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Рассольник	250	25.00	147,1	4,6	7,4	14,7
	2 блюдо		Гречка по купечески	200	17.00	197,8	11,1	12,9	9,3
	гарнир		Огурец соленый	50	5.00	99	20,9	15,8	12,8
	сладкое		Хлеб	50	8.00	94	0,32	3,04	19,68
	хлеб бел.		Компот из сухофруктов	200	15.00	87,9	3,8	0,5	24,6
	хлеб черн.		Итого	750	70.00	625,8	40,72	39,64	81,08

День седьмой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша ячневая	200	25.00	255,5	4,88	4,88	36,81
	гор.напиток		Чай с молоком	200	10.00	29,2	0,8	0,8	1,19
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,8	12,8
			Яйцо	1	13.00	51,6	26	26,1	13,6
			Шоколадный батончик	40	13.00	54	12	11,8	63
Завтрак 2	фрукты		Итого	490	70.00	489,3	64,58	59,38	64,4
Обед	закуска								
	1 блюдо		Свекольник	250	25.00	285,8	7,8	18,6	9,3
	2 блюдо		Жаркое по-домашнему	200	12.00	289,19	16,98	15,12	21,16
	гарнир		Салат из капусты	60	11.00	12,6	2,1	8,1	9,8
	сладкое		Хлеб	50	9.00	94	0,32	3,04	19,68
	хлеб бел.		Шиповник	200	12.00	28,6	0,6	0,1	28,6
	хлеб черн.		Итого	760	70.00	710,19	27,8	44,96	88,54

День восьмой

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Макароны с сыром	200	40.00	253,6	11,1	12,9	9,3
	гор.напиток		Какао	200	10.00	51,5	0,1	0,1	12,8
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,8	12,8
			Конфета шоколадная	50	11.00	61	11	4	51,2
			Итого	500	70.00	465,1	43,1	32,8	86,1
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп крестьянский	250	27.00	249,1	4,6	7,4	14,7
	2 блюдо		Макароны	150	15.00	225	3,5	2,6	21,8
	гарнир		Гуляш	50	15.00	74,9	20,2	20,3	2,3
	сладкое		Хлеб	50	9.00	94	0,32	3,04	19,68
	хлеб бел.		Морс	200	5.00	37,4	0,1	0,1	11,6
	хлеб черн.		Горошек зеленый	40	4.00	6,9	0,4	0,1	1,5
			Итого	690	70.00	687,3	29,12	33,54	71,58

День девятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая с молоком	200	25.00	212	5,9	6,3	28,6
	гор.напиток		Чай с молоком	200	10.00	15	1,5	1,4	2,1
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,8	12,8
			Фрукт	150	26.00	11	2	0,5	19
			Итого	600	70.00	436	30,3	24	62,5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Уха	250	25.00	170	1,8	4,1	3,3
	2 блюдо		Картофельное пюре	150	10.00	188,2	2	3	13,4
	гарнир		Гуляш	50	15.00	180,3	15,6	17,8	3,8
	сладкое		Хлеб	50	9.00	94	0,32	3,04	19,68
	хлеб бел.		Кисель	200	7.00	116,8	0	0	29,2
	хлеб черн.		Салат из капусты	60	4.00	12,6	2,1	8,1	9,8
			Итого	760	70.00	766,9	21,82	36,04	79,18

День десятый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Гречка по-купечески	200	26.00	289,19	16,98	15,12	21,6
	гор.напиток		Чай с сахаром	200	10.00	51,5	0,1	0	12,8
	хлеб		Хлеб с сыром	75	34.00	125	29,9	21,8	24,8
			Итого	475	70.00	465,69	46,98	36,92	59,2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп гороховый	250	25.00	213,4	2,6	2,8	18,8
	2 блюдо		Плов	200	21.00	197,8	11,1	12,9	9,3
	гарнир		Зеленый горошек	60	5.00	42,26	0,86	3,65	4,5
	сладкое		Хлеб	50	9.00	99	0,32	3,04	19,68
	хлеб бел.		Компот из кураги	200	10.00	87,9	3,8	0,5	24,6
	хлеб черн.		Итого	760	70.00	640,36	18,68	22,89	76,88

День одиннадцатый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша манная	250	26.00	299	9,8	7,2	27,6
	гор.напиток		Чай с молоком	200	10.00	29,2	1,6	1,6	2,2
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,8	12,8
			Сыр	25	25.00	62,8	5,2	4,6	0,3
			Итого	525	70.00	490	37,5	29,2	42,9
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп с макаронными изделиями	250	25.00	276,2	9,8	14,1	19,9
	2 блюдо		Ленивые голубцы	200	19.00	247,2	12	19,4	6,1
	гарнир		Огурцы соленые	60	5.00	3,9	0	0,2	0,5
	сладкое		Хлеб	50	9.00	99	0,32	3,04	19,68
	хлеб бел.		Компот из с/х	200	12.00	99	3,8	0,5	24,6
	хлеб черн.		Итого	760	70.00	725,3	25,92	37,24	70,78

День двенадцатый

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Рыба	70	26.00	165	14,6	3,4	134,2
	гор.напиток		Рис	200	12.00	217	0,1	0	12,8
	хлеб		Хлеб	50	9.00	99	20,9	15,8	12,8
			Чай с сахаром	200	10.00	51,5	0,1	0	2,9
			Конфета шоколадная	40	13.00	30,1	5,2	3,6	36,7
Завтрак 2	фрукты		Итого	560	70.00	562,6	40,9	22,8	199,4
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп с клецками	250	20.00	276,2	9,8	14,1	19,9
	2 блюдо		Картофель	150	16.00	108	0,05	3,96	16,12
	гарнир		Сельдь соленая	40	10.00	88	17,5	2	0
	сладкое		Хлеб	50	9.00	94	0,32	3,04	19,68
	хлеб бел.		Компот из с/х	200	10.00	99	3,8	0,5	24,6
	хлеб черн.		Салат из капусты с кукурузой	60	5.00	85	2	4,5	9,1
			Итого	750	70.00	750,2	33,47	28,1	89,4