

Утверждаю:

Директор ГОБОУ «АШИ №5»

/ Зиновьева Е.Б./

« 16 » августа . 2024 г.



Десятидневное меню
ГОБОУ «АШИ №5»
учащихся с 12 по 18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 1 (понедельник)						
Второй завтрак	Каша манная на цельном молоке	200	5,02	5.69	28.08	150.16
	Кофе на ц/м	200	2,8	3.2	14.68	95.9
	Булка, масло сливочное	100/10	2,64	8.24	16.72	153.4
	Яйцо	40	4,22	4.02	0.18	55.4
	Итого	550	14,68	21.15	59.66	454.86
Обед	Салат свекольный на раст.масле	100	1,5	5	10	86.9
	Суп вермишелевый с курой	250	8,17	9.44	20.97	202.35
	Рагу из печени	100	23,2	15.4	9.5	68.23
	Греча	180	7,8	10.09	42.8	274.6
	Компот из сухофруктов	200	0	0.00	28.17	81
	Хлеб ржаной	70	4,62	0.84	20.94	126.7
	Итого	900	45,3	40.77	135.38	1039.83
Всего		1450	59,98	61.92	195.04	1494.69

12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 2 (вторник)						
Второй завтрак	Каша пшеничная на ц/м	250	10,01	12.57	35.8	299.27
	Кофе на ц/м	200	2,8	3.2	14.6	95.9
	Булка , масло сливочное	100/15	7,82	13.86	49.98	361.16
	Итого	565	20,42	29.33	99.58	749.1
Обед	Салат из свежих огурцов, помидор на раст.масле	100	0,68	3.16	4.15	105.91
	Суп рыбный на сметане	250	10,59	6.67	26.99	268.4
	Овощное рагу с мясом	270	10,9	11.2	22.2	459
	Чай	200	0	0.00	9.98	37.9
	Хлеб ржаной	70	4,62	0.84	20.94	126.7
	Итого	900	26,79	21.87	85.64	997.91
	Всего		2600	47,21	51.2	185.22

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 3 (среда)						
Второй завтрак	Каша геркулесовая на ц/м	250	6,14	7.92	29.69	220.45
	Кофе на ц/м	200	2,8	3.2	14.6	95.9
	Булка , масло сливочное	100/15	7,82	13.86	49.98	361.16
	Итого	565	16,55	24.68	93.47	670.3
Обед	Соленый огурец	100	0	0	4	12
	Борщ с мясом гов. и сметаной	250/10	10	12.78	43.2	220.25
	Гуляш из мяса говядины	100	19,4	21.9	2.6	283.4
	Рис отварной	200	1,98	3.94	30.1	197.1
	Компот из сухофруктов	200	0,75	0.00	20.18	90
	Хлеб ржаной	70	4,62	0.84	20.94	126.7
	Итого	940	36,75	39.43	121.02	932.15
Всего		1505	53,3	64.11	214.49	1602.45

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 4 (четверг)						
Завтрак	Макароны с сыром	200/35	6.140	7.920	24.690	220.450
	Кофе на ц/м	200.000	2.800	3.200	14.600	95.900
	Булка , масло сливочное	100/15	7.820	13.860	49.980	361.160
	Итого	550.000	16.760	24.980	89.270	677.510
Обед	Салат из квашенной капусты на раст.масле	100.000	0.910	3.990	9.090	73.300
	Суп крестьянский с курой	250.000	13.640	18.100	27.110	324.000
	Картофельное пюре на цельном молоке	180.000	4.000	4.690	23.090	207.900
	Котлета из мяса говядины	100.000	21.300	30.000	18.100	397.400
	Сок-нектар	200.000	0.900	0.000	24.600	100.800
	Хлеб ржаной	70.000	4.620	0.840	20.940	126.700
	Итого	900.000	52.170	58.620	122.930	1022.200
Всего		1450.000	78.580	89.440	240.730	1662.100

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 5 (пятница)						
Второй завтрак	Яйцо	40,000	4,220	4,020	0,180	55,540
	Йогурт	200,000	10,000	3,000	7,000	102,000
	Хлеб пшеничный	100,000	7,700	3,000	49,800	262,000
	Яблоко	200,000	0,720	0,720	17,640	81,000
	Итого	540,000	22,640	10,740	74,620	500,540
	Рассольник с курой и сметаной	250/10	8,400	14,640	10,600	195,240
	Сельдь	60,000	10,200	5,100	0,000	78,400
	Отварной картофель со сливочным маслом	200/10	5,66	9,680	55,160	287,020
	Чай	200,000	0,000	0,000	9,980	37,900
	Хлеб ржаной	70,000	4,62	0,840	20,940	126,700
	Вафли (порционно)	80,000	4,850	1,200	56,450	295,720
	Итого	880,000	33,730	31,460	153,140	1020,980
Всего		1430,000	56,370	42,200	227,760	1521,520

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 6 (понедельник)						
Второй завтрак	Каша гречневая на ц/м	250	6.28	7.12	35.11	187.7
	Кофе на ц/м	200	2,8	3.2	14.6	95.9
	Хлеб пшеничный/сыр	100/20	13,2	11.3	66.5	481.5
	Итого	570	21,14	20.76	106.6	727
Обед	Салат из св овощей(помидор,огурец)	100	0,68	3.16	4.15	105.91
	Суп харчо с мясом говядины	250	23,74	35.27	45.95	343.6
	Гуляш из мяса говядины	100	19,4	36.2	2.67	264
	Макароны	200	7,32	4.39	48.76	228.95
	Кисель с вареньем	200	0,13	0	33.6	120.6
	Хлеб ржаной	70	4,62	0.84	20.94	126.7
	Итого	820	86,82	79.86	156.07	1189.76
Всего		1390	107,96	100.62	262.67	1916.76

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 7 (вторник)						
Второй завтрак	Каша рисовая на ц/м	250	4,54	6.27	59.46	203.3
	Какао на ц/м	200	2,8	3.2	14.6	95.9
	Хлеб пшеничный, сыр	100/20	13,2	11.3	66.5	481.5
	Итого	570	20,54	20.77	140.56	780.7
Обед	Салат из свежей карусты на растительном масле	100	1,93	2	11.09	51.15
	Свекольник с курой и сметаной	250/10	31,58	25.11	16.34	230.32
	Картофель тушеный с мясом	250	14,39	20.56	29.62	261.6
	Сок-нектар	200	0,9	0	24.6	100.8
	Хлеб ржаной	70	4,62	0.84	20.94	126.7
	Итого	880	53,43	48.51	102.59	770.57
Всего		1450	73,96	69.28	243.15	1551.27

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 8 (среда)						
Второй завтрак	Вермишель молочная на ц/м	250	3,36	2.64	42.1	204.95
	Какао на ц/м	200	2,8	3.2	14.6	95.9
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	100/20	10,4	18.5	66.6	371
	Итого	570	16,26	24.02	121.8	662.25
Обед	Морковный салат на растительном масле	100	1,3	0	13.39	61
	Суп гороховый с курой	250	11,55	10.39	23.32	218.56
	Котлета из мяса говядины	100	21,37	30	18.14	397.4
	Сложный гарнир	180	3,8	3.9	27.7	167.5
	Чай	200	0	0	9.98	37.9
	Хлеб ржаной	70	4,62	0.84	20.94	126.7
	Итого	900	42,64	45.13	113.73	1009.06
Всего		1470	58,9	69.15	235.53	1671.31

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 9 (четверг)						
Второй завтрак	Каша манная на ц/м	250	6,28	7.12	45.11	187.7
	Кофе на ц/м	200	2,59	2.9	13.8	88.7
	Хлеб пшеничный, масло сливочное	100/20	10,4	18.5	66.6	371
	Итого	570	18,91	28.52	125.51	647.4
Обед	Свекольный салат на раст.масле	100	1,5	5	10	86.95
	Суп фасолевый с мясом гов	250	17,34	10.46	26.2	202
	Рыбная котлета	90	15,01	7.62	11.04	127.1
	Рис отварной	180	1,78	3.54	27.09	177.39
	Компот из сухофруктов	200	0	0	18.17	81
	Хлеб ржаной	70	4,62	0.84	20.94	126.7
	Итого	890	40,25	27.46	113.8	801.1
Всего		1460	59,16	55.98	239.91	1448.5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
День 10 (пятница)						
Второй завтрак	Каша ячневая на ц/м	250	5,88	12.1	36.4	229.2
	Какао на ц/м	200	2,8	3.2	14.6	95.9
	Хлеб пшеничный, сыр	100/20	13,2	11.3	66.6	481.5
	Итого	570	21,88	26.6	117.5	806.6
Обед	Соленый огурец	100	0	0	4	12
	Щи из св капусты с курой и со сметаной	250/10	10,74	10.22	19.19	205.05
	Рагу из печени говяжьей с макаронами	100/180	11,80	9.64	32.72	237.01
	Чай	200	0	0	9.98	37.9
	Хлеб ржаной	70	4,62	0.84	20.94	126.7
	Итого	910	27,16	20.7	86.83	618.66
	Всего		1480	49,04	47.3	204.33