

Утверждено: ИП «Яковлева М.О.»

Подпись:

«Разработано»

Технологом: Кирпиченко А.П.

Подпись:

«Согласовано»

Подпись:

Примерное 10-дневное меню для
детей 11 до 18 лет на 2024-2025
год сезон(осень)

г.Сегежа

Неделя	День	Прием	Раздел меню	Блюда	Вес блюда,	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
	недели	пищи			г				ь	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 250/5	250	10,37	7,75	41,48	343,62	173
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб	Бутерброд с маслом 50/10	60	3,84	9,12	36,28	181,08	1
			фрукты	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	209
			итого		550	19,21	20,87	84,46	608,1	
			закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5	71
1	1	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	4,47	23,12	149	112
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/3	180	9,96	7,56	43,2	270,44	171
			2 блюдо	Поджарка из свинины 50/50	100	13,87	19,37	48	232	251
			напиток	Компот из смеси ягод	200	0,5	0	19,8	81	348
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	1,88	19,76	91,96	
			итого		830	33,52	33,38	155,38	832,9	
1	1	Итого за день:			1380	52,73	54,25	239,84	1441	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из куриного филе	100	11,16	14,16	44	207,5	269
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным 180/3	180	6,36	5,88	39,36	236,16	202,203
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,94	9,88	45,98	
			итого		600	19,24	21,38	109,44	560,94	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,16	3	62,66	24
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/10	250	5,76	5,89	13,4	122,75	88
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	250	13,12	13,37	35,5	397,5	259
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			хлеб бел.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			итого		840	22,62	25,3	91,46	755,87	
1	2	Итого за день:			1440	41,86	46,68	200,9	1316,81	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным 250/5	250	6,25	7,25	30,11	281,11	175
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,5	24,15	117,9	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,1	15,2	57	338
			итого		600	10,8	8,85	75,86	482,81	
			1 блюдо	Свекольник со сметаной 250/10	250	2,3	7,17	13,45	146,19	82
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным 180/3	180	3,96	1,08	19,8	174,72	125
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	13,77	8,11	10,44	262	234
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,57	0,66	14,82	78,97	
			итого		760	21,8	17,02	64,91	688,68	
1	3	Итого за день:			1360	32,6	25,87	140,77	1171,49	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки запеченные под сметанным соусом	100	12,53	11,78	31,35	244,64	271
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/3	180	9,96	7,56	43,2	270,44	171
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,24	1,88	17,76	91,96	
			хлеб.бел	Хлеб пшеничный	20	1,58	2,2	19,66	46,76	
			итого		550	25,51	23,42	118,37	680,6	
1	4	Обед	1 блюдо	Суп из овощей	250	2,77	4,65	10,1	110	99
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 180/3	180	4,44	5,76	43,8	244,2	171
			2 блюдо	Печень по-строгановски 50/50	100	16,74	13,74	8,59	216,5	255
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			конд.изделие	Пирожное Чоко-пай	40	1,1	5,1	21,7	178,2	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			итого		810	27,79	30,13	123,75	921,86	
1	4	Итого за день:			1360	53,3	53,55	242,12	1602,46	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Кнели из куриного филе с рисом и маслом сливочным 100/5	100	15,44	18,55	23,55	280	301
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным 180/3	180	6,36	5,88	39,36	226,16	202,203
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,24	1,88	17,76	91,96	

			итого		550	26,61	25,47	103,56	695,06	
			закуска	Салат из свежих огурцов	100	1,1	2,5	5,6	37,7	20
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8,35	8,25	24,1	156,41	102
			2 блюдо	Запеканка картофельная с фаршем	250	14,62	13,75	45,12	400	284
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
			итого		840	26,51	25,04	104,48	727,67	
1	5		Итого за день:		1390	53,12	50,51	208,04	1422,73	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 250/5	250	8,2	9,2	31,6	260,3	173
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	18,5	100,4	382
			хлеб бел.	Бутерброд с джемом 50/10	60	4,32	4,24	13,08	92	2
			конд.изделие	Пирожное Чоко-пай	40	3,1	7,1	17,7	168,2	
			итого		550	20,32	24,04	80,88	620,9	
			закуска	Салат из свежих помидоров со свежим перцем	100	1,02	10,12	3,61	78	27
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	250	2,3	8,17	23,45	146,19	82
			2 блюдо	Плов с курицей	250	24,12	10,12	47,5	383,25	291
			напиток	Компот из смеси ягод	200	0,5	0	19,8	81	348
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	1,44	21,76	91,96	
			итого		840	30,18	29,85	116,12	780,4	
2	1		Итого за день:		1390	50,5	53,89	197	1401,3	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	200	13,53	9,06	38,13	276,93	204
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб	Бутерброд с маслом 40/10	50	3,2	8,6	19,4	159,24	1
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			итого		550	17,33	18,06	73,73	507,47	
2	2	Обед	1 блюдо	Суп куриный с вермешелью	250	4,3	8,17	13,45	136,19	82
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	250	12,5	16	21,25	350	139
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			конд.изд	Вафли	40	2,1	7,1	20,7	178,2	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			итого		810	24,01	32,31	109,45	907,49	
2	2		Итого за день:		1360	41,34	50,37	183,18	1414,96	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/3	180	8,96	9,56	43,2	270,44	171
			гор.блюдо	Гуляш куриный 50/50	100	13,1	11,7	17,4	126,4	290
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			конд.изд	Печенье Шпиргалка	50	2,7	8,8	34,25	218	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,72	9,88	45,98	
			итого		550	26,08	30,78	111,13	687,62	
			закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5	71
2	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с рисом	250	6,175	7,225	11,075	168,1	115
			гарнир	Пюре картофельное с маслом сливочным 180/3	180	4,72	6,36	21,76	179,28	312
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	11,4	8,7	25,4	225,8	234
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	1,41	14,82	69,97	
			итого		820	24,675	23,895	84,455	693,25	
2	3		Итого за день:		1370	50,755	54,675	195,585	1380,87	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	110	15,34	18,14	32,28	253,61	271
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным 180/3	180	6,36	5,88	39,36	226,16	202,203
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			итого		550	25,72	25,1	107,46	645,29	
2	4	Обед	закуска	Салат из свежих овощей	100	2,16	9,33	3,66	122,33	29
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8,35	8,25	24,1	156,41	102
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 180/3	180	4,44	5,76	43,8	234,2	171
			2 блюдо	Сердце говяжье в соусе 50/50	100	14,64	9,32	9,12	158,36	262
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,66	14,82	68,97	
			итого		860	31,47	33,42	105,4	781,87	
2	4		Итого за день:		1410	57,19	58,52	212,86	1427,16	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с повидлом	200	17,6	16,25	38,92	401,6	223
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375

2	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	10,47	3,25	18,25	124,22	106
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/3	180	8,96	9,56	43,2	270,44	171
			2 блюдо	Зразы рубленые с яйцом	100	6,62	17,16	8,48	256,8	274
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			итого		800	31,16	31,45	123,98	894,56	
2	5	Итого за день:			1350	53,31	49,6	203,25	1484,36	