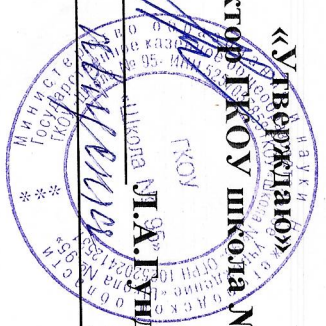


«Утверждаю»
Директор ГКОУ школа № 95

Исполнитель: М.А. Гудерчук
« 19 » _____ 2025 г.



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
с 11 до 18 лет (двухразовое)
для обучающихся ГКОУ школа № 95**

Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 2011 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
14	Масло сливочное	10	0,1	7	0,1	63,8		
333	Фрукты свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	88,8	20	
183	Каша пшеничная молочная	205	7,48	4,7	33,3	205,42	1,55	
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	0,75	
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0	
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0,08	
	Итого	665	20,25	20,1	93,85	637,3	22,38	
Обед								
96	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	260	6,6	5,7	11,9	125,3	14,7	
285	Макаронник с мясом	205	21,47	19,91	39,41	422,71	47,61	
10	Горошек зеленый консервированный\Кукруза консервированная*	60	6	0,4	6	51,6	6	
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	20	
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	156,1	0	
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0,08	
	Итого	855	44,37	27,41	133,81	959,41	88,39	
ВСЕГО								
		1520	64,62	47,51	227,66	1596,71	110,77	

Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептур 2011 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
14	Масло сливочное	10	0,1	7	0,1	63,8		
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	210	20,4	17,5	45,5	421,1	0,8	
333	Фрукт свежий	200	3	1	32	149	20	
377	Чай с лимоном	200	0,3	0,06	10,3	42,94	2,9	
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0,08	
	Итого	670	27,8	26,06	112,5	795,74	23,78	
Обед								
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	4,7	4,6	7,5	90,2	14,9	
261	Тфтели рыбные тушеные <i>-сметаной, ↓</i>	80/30	9,8	3	8,7	101	0,3	
304	Рис отварной	180	4,14	6,84	44	254,12	0	
52/29	Салат из картофеля с зеленым горошком\Салат из свежих овощей (по сезонно)	80	1,96	5,23	9,8	94,11	12,5	
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	20	
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	156,1	0	
	Печенье	40	3,6	4	37,6	200,8	0	
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0,08	
	Итого	795	29,9	21,07	148,7	904,03	47,78	
	ВСЕГО	1465	57,7	47,13	261,2	1699,77	71,56	

Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 2011 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
	Завтрак							
14	Масло сливочное	10	0,1	7	0,1	63,8	0	
223	Омлет с сыром	200	24,2	29	2,6	368,2	0,42	
245	Какао со св.молоком	200	4	3,5	15,2	108,3	1,7	
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0	
	Молоко витаминизированное	200	4,5	4,5	20	138,5	0	
	Итого:	660	36,8	44,5	62,5	797,7	2,12	
	Обед							
95	Рассолыник Ленинградский со сметаной с мясом	260	6,6	5,7	11,9	125,3	12,3	
276	Рулет мясной с яйцом	100	14,6	10,8	8,3	188,8	0,18	
317	Рожки отварные	180	6,62	5,42	31,74	202,22	0	
47	Салат из квашенной капусты	100	1,7	5,10	8,5	86,7	19	
389	Сок фруктовый	200	0	0	22,4	89,6	8	
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	156,1	0	
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0,08	
	Итого:	970	38,82	28,42	139,14	967,62	39,56	
	Итого							
	ВСЕГО	1630	75,62	72,92	201,64	1765,32	41,68	

Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2011 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества					Витамин С
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность		
Завтрак								
14	Масло сливочное	10	0,1	7	0,1	63,8	0	
223	Запеканка из творога с рисом	220	12,5	13	86,45	512,8	1,06	
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	1,33	
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0	
	Кефир с сахарным сиропом	210	5	7,2	19,26	161,84	1,62	
	Итого:	690	23,12	29,05	146,31	939,17	4,01	
Обед:								
101	Сельдь соленая	36	5,9	3	0	50,6	0,3	
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	275	7,5	3,16	14,3	115,64	11,23	
229	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	100	12,7	8,2	5	144,6	1,8	
312	Картофельное пюре	180	3,6	5,91	19	143,59	16,9	
289	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	4	
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	156,1	0	
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0,08	
	Итого:	921	40	21,67	114,8	814,23	34,31	
	Всего:	1611	63,12	50,72	261,11	1753,4	38,32	

Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 2011 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак							
120	Молочный суп с макаронными изделиями	250	5,5	4,8	17,9	136,8	0,8
2	Бутерброд с повидлом	40	1	0,4	6,9	35,2	0
209	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0
245	Чай сладкий	200	0,07	0,02	15	60,46	0,03
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0,08
	Молоко витаминизированное	200	3	0,5	4,7	35,3	
	Итого:	790	19,92	11,97	69,45	465,21	0,91
Обед							
52	Салат из свеклы	80	1,14	4,87	6,7	75,19	7,6
108	Бульон куриный с гречками	265	9,1	2,01	51,7	254	3,9
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	376,96	1,01
348	Компот из свежих яблок	200	0,8	0	27,9	114,8	0,9
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	156,1	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0,08
	Фрукт свежий	200	3	1	32	149	10
	Итого:	1085	43,64	26,28	210,29	1244,95	23,49
ВСЕГО							
		1875	63,56	38,25	279,74	1710,16	24,4

Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептов 2011 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	Завтрак						
14	Масло сливочное	10	0,1	7	0,1	63,8	0
342	Каша молочная Дружба с маслом	200	24,2	29	2,6	368,2	0,42
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	1,33
						0	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0
	Дйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55	
	Итого:	510	36,17	43,6	43,55	711,28	1,75
	Обед						
71	Огурец свежий	60	0,4	0,1	1,25	7,5	5
103	Суп с картофелем рыбными консервами	250	5,87	7,87	19,8	173,51	10,31
234	Котлеты рыбные	100	15,6	13,5	14,7	242,7	0,8
143	Овощное рагу	200	3,2	19,1	16,8	251,9	25
700	Напиток клюквенный	200	0,2	0,1	11,9	49,3	4,4
	Хлеб ржаной	80	5,3	0,9	31,7	156,1	0
	Батон	50	4	0,5	24,6	118,9	0,08
	Итого	940	34,57	42,07	120,75	999,91	45,59
	*-рекомендованно чередовать через каждые 10 дней						
	Итого	1450	70,74	85,67	164,3	1711,19	47,34
	ВСЕГО	1450	70,74	85,67	164,3	1711,19	47,34
	Общее	15305	628,08	604,93	2337,85	17300,8	571,74
	среднее в день	1530,5	62,808	60,493	233,785	1730,08	57,174