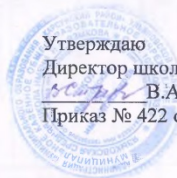


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Языковская средняя школа имени Н.М.Языкова

Согласовано
Начальник ГОУ Роспотребнадзора по
Ульяновской области в Карсунском районе
А.К. Фазуллин



Утверждаю
Директор школы
В.А.Струева
Приказ № 422 от 05.09.2017г.



Пронумеровано, пронумеровано,
сшито 13
(13) листов
и скреплено печатью.
Директор школы
В.А.Струева



**Циклическое примерное десятидневное
меню питания учащихся 11-18 лет и
пищевая ценность приготавливаемых блюд.**

№ Рецеп- туры	Приём пищи, наименование блюда <i>11-18лет</i>	Масса порции		Пищевые вещества			Энерг. ценность
		брутто	нетто	б.	ж.	у.	

	<u>День 1</u>						
	ЗАВТРАК						
38	Каша пшеничная, вязкая Пшено Молоко Вода Сахар Соль М.Сливочное ВЫХОД	30 98 66 5 2 5	30 98 66 5 2 5 200	6,41	7,52	30,53	215,99
41	Масло сливочное порционное м.сливочное ВЫХОД	10	10 10	0,00	8,20	0,10	75,00
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		50	4,1	0,7	0,65	97,5
959	Какао Какао-порошок Сахар Молоко ВЫХОД	6 20 200	6 20 200 200	3,52	3,72	25,49	145,2
	ИТОГО за завтрак			14,03	20,14	56,77	533,69
	ОБЕД						
32	Салат «Школьный» Свёкла Лук репчатый Огурцы Зел.гор.консерв. М.растительное ВЫХОД	78 15 25 15 5	62 10 20 10 5 100	2,38	9,25	8,38	124,38
51/59	Суп картоф. с макар. изделиями на м/к бульоне картофель мак.иделия морковь лук репч. м.сливочное бульон мясной ВЫХОД	93,2 10 12,5 11,7 3,25 190	75 10 10 10 3,25 190 250	2,67	2,5	18,82	111,67
637	Птица (курица) отварная Бройлер-цыпленок лук репчатый ВЫХОД	139,7 2,7	100,3 2,1 80	16,88	10,88	0,00	165,00
169	Рис отварной рассыпчатый рис м.сливочное ВЫХОД	64,1 5	64,1 5 180	4,64	4,25	45,14	241,2

879	Хлеб ржано-пшеничный ВЫХОД		60	3,96	0,72	0,72	108,6
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		30	2,46	0,42	0,39	58,5
274	Кисель Концентрат киселя Сахар ВЫХОД	24 10	24 10 200	1,35	0,00	29,02	116,19
458 В	Яблоко ВЫХОД		100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД			34,74	28,42	156,58	972,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,77	48,56	213,35	1719,58
	<i>ДЕНЬ 2</i>						
	ЗАВТРАК						
93	Суп молочный с мак. Изделиями молоко вода вермишель сахар м.сливочное ВЫХОД	140 60 16 2 2	140 60 16 2 2 200	5,75	5,21	18,84	145,20
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		50	4,1	0,7	0,65	97,5
260	Булочка сдобная мука дрожжи соль сахар м.сливочное молоко вода ВЫХОД	30 2 2 8 4 5 9	30 2 2 8 4 5 9 50	3,9	4,3	26,3	159,0
951	Кофейный напиток коф.напиток сахар молоко вода ВЫХОД	6 20 50 168	6 20 50 168 200	1,40	2,00	22,40	116,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,15	12,21	68,19	517,7
	ОБЕД						
33	Салат «Пёстрый» свекла яблоко сахар м.растительное ВЫХОД	82 20 3 5	66 18 3 5 100	1,0	4,5	10,8	88,0
51/18	Щи из свежей						

7	капусты с картофелем капуста картофель морковь лук репчатый м.растительное мясн. Бульон сметана ВЫХОД	62,5 46,2 13,4 12,0 5 200 12,5	50 30 10 10 5 200 12,5 250	1,75	4,89	8,49	84,75
608	Котлета из говядины говядина хлеб.пшеничн. молоко или вода м.растительное ВЫХОД	81,25 17,5 23,7 6	73,7 17,5 23,7 6 100	15,55	11,55	15,7	228,75
679	Гречка рассыпчатая гречка м.сливочное ВЫХОД	72,7 6,3	72,7 6,3 180	8,95	6,73	43,00	276,53
879	Хлеб ржано-пшеничный ВЫХОД		60	3,96	0,72	0,72	108,6
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		30	2,46	0,42	0,39	58,5
407	СОК ВЫХОД		200	1,0	0,00	20,2	85,34
458 В	Банан ВЫХОД		100	1,5	0,5	2,1	96,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД			36,17	29,31	101,4	1026,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,32	41,52	169,59	1544,17
	День 3						
	Завтрак						
469	Запеканка из творога со сгущ. Молоком творог манка сахар яйцо м.сливочное молоко сгущеное молоко ВЫХОД	188 13,3 13 5гр 6,7 26,7 20	186,6 13,3 13 5гр 6,7 26,7 20 200/20	37,12	24,0	43,2	372,8
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		50	4,1	0,7	0,65	97,5
959	Какао какао-порошок сахар молоко ВЫХОД	6 20 200	6 20 200 200	3,52	3,72	25,49	145,2

	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			44,74	28,42	69,34	615,5
	ОБЕД						
39	Салат «Студенческий» картофель морковь горошек зеленый яйцо м.растительное ВЫХОД	45 20 27 15гр. 5	37 18 17 15гр. 5 100	3,8	10,5	6,8	137,0
51/20 6	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне картофель горох морковь лук репчатый м.растительное бульон ВЫХОД	115,4 20,25 12,5 12,0 5 175	75 20 10 10 5 175 250	5,49	5,27	16,32	134,75
608	Биточки из говядины говядина хлеб пшеничный молоко или вода м.растительное ВЫХОД	81,25 17,5 23,7 6	73,7 17,5 23,7 6 100	15,55	11,55	15,7	228,75
688	Макаронные изделия отварные мак.изделия м.сливочное ВЫХОД	61,2 6	61,2 6 180	6,62	5,42	31,74	202,14
879	Хлеб ржано-пшеничный ВЫХОД		60	3,96	0,72	0,72	108,6
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		30	2,46	0,42	0,39	58,5
10	Чай с лимоном чай-заварка сахар лимон вода ВЫХОД	1 15 7 54	1 15 7 54 200	0,2	0,00	15,04	57,19
458В	Апельсин ВЫХОД		100	0,8	0,2	7,5	35,0
	ИОГО ЗА ОБЕД			38,88	34,08	94,21	961,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			83,62	62,5	163,55	1577,43
	День 4						
	Завтрак						
93	Каша «Дружба» рис пшено сахар м.сливочное	10 10 4 3	10 10 4 3				

	молоко ВЫХОД	180	180 200	5,53	6,30	26,71	178,90
42	Сыр порционный сыр ВЫХОД	21,2	20 20	4,64	5,90	0,00	72,80
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		50	4,1	0,7	0,65	97,5
951	Кофейный напиток коф.напиток сахар молоко вода ВЫХОД	6 20 50 168	6 20 50 168 200	1,40	2,00	22,40	116,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,67	14,9	49,76	465,2
	ОБЕД						
45	Винегрет овощной картофель свекла морковь огурцы сол. лук репчатый м.растительное ВЫХОД	34,4 25,5 18,9 25 17,9 6	25 20 15 20 15 6 100	1,35	6,16	7,69	91,6
51/19 7	Рассольник с перловой крупой нам/к бульоне картофель перловка морковь лук репчатый м.растительное бульон ВЫХОД	125 5 12,5 6 5 18,75	75 5 10 5 5 187,5 250	2,1	5,11	16,59	120,75
116	Голубцы ленивые с мясом говядина рис лук репчатый м. сливочное яйцо капуста соус: бульон м.сливочное мука морковь лук репчатый том. паста м.сливочное ВЫХОД	50 12 10,4 3 6гр 83,3 22,5 1,2 1,2 1,6 0,6 2,5 0,4	36,7 12 8,8 3 6гр 66,7 22,5 1,2 1,2 1,2 0,6 2,5 0,4 100	8,62	7,58	9,08	138,32
694	Картофельное пюре картофель молоко м.сливочное	236,8 28,5 6,3	153,9 28,5 6,3				

	ВЫХОД		180	3,67	5,76	24,53	164,7	
879	Хлеб ржано-пшеничный ВЫХОД		60	3,96	0,72	0,72	108,6	
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		30	2,46	0,42	0,39	58,5	
407	Сок ВЫХОД		200	1,0	0,00	20,2	85,34	
458В	Груша ВЫХОД		100	1,5	0,5	2,1	96,0	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			24,66	26,25	81,3	863,81	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,33	41,15	131,06	1329,01	
	<u>ДЕНЬ 5</u>							
	ЗАВТРАК							
192	Запеканка рисовая с изюмом рис молоко сгущеное сахар яйцо творог сметана м.сливочное ВЫХОД	60 12 8,2гр 32,8 3,6 3,6 20	60 12 8,2гр 32,8 3,6 3,6 20	200/20	12,28	5,64	76,90	405,45
469	Булочка домашняя (плюшка) мука мука сахар сахар м.слвочное яйцо соль дрожжи вода ВЫХОД	44,9 2,4 7,7 2,2 10,4 3гр. 2 2 20	44,9 2,4 7,7 2,2 10,4 3гр. 2 2 20	70	5,5	8,0	41,8	261,0
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		50	4,1	0,7	0,65	97,5	
10	Чай сладкий чай сахар вода ВЫХОД	1 15 54	1 15 54	200	0,2	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО ЗА ЗАВРАК			22,08	14,34	134,39	821,14	
	ОБЕД							
33	Салат из свеклы свекла м.растительное ВЫХОД	121,6 6	95 6 100	1,43	6,09	8,36	93,9	
51/17 0	Борщ с капустой и карофелем на м/к бульоне							

	свекла капуста карфель морковь лук репчатый ом.паста масло сл. смеана бульон ВЫХОД	50 25 30,75 12,5 12 7,5 5 12,5 200	40 20 20 10 10 7,5 5 12,5 200 250	4,81	4,91	125,25	102,5
591	Гуляш из говядины мясо м.растительное лук репчатый том.паса мука ВЫХОД	173,7 5 6 22,5 15 5	128,25 6 18,7 15 5 100	24,65	22,36	5,95	210,25
679	Гречка рассыпчатая гречка м.сливочное ВЫХОД	72,7 6,3	72,7 6,3 180	8,95	6,73	43,00	276,53
879	Хлеб ржано-пшеничный ВЫХОД		60	3,96	0,72	0,72	108,6
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		30	2,46	0,42	0,39	58,5
868	Компот из сухофруктов с/фрукты сахар ВЫХОД	20 20	20 20 200	0,04	0,00	24,76	94,20
458В	Банан ВЫХОД		100	1,5	0,5	2,1	96,0
	ИОГО ЗА ОБЕД			47,8	41,73	210,53	1040,48
	ИОГО ЗА ДЕНЬ			69,88	56,07	344,92	1861,62
	<u>ДЕНЬ 6</u>						
	ЗАВТРАК						
168	Каша манная молочная молоко манка м.сливочное сахар ВЫХОД	153,7 41,6 6 6	153,7 41,6 6 6 200	4,25	4,95	34,79	201,25
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		50	4,1	0,7	0,65	97,5
469	Булочка домашняя мука мука сахар сахар м.сливочное яйцо	44,9 2,4 7,7 2,2 10,4 3гр.	44,9 2,4 7,7 2,2 10,4 3гр.				

	соль дрожжи вода ВЫХОД	2 2 20	2 2 20 70	5,5	8,0	41,8	261,0
959	Какао какао молоко сахар ВЫХОД	6 200 20	6 200 20 200	3,52	3,72	25,49	145,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,37	17,37	102,72	704,95
	ОБЕД						
34	Салат из свеклы с зеленым горошком свекла зел.горошек лук репчатый м.растительное ВЫХОД	73,8 52,4 6 4	59,0 34,0 5 4 100	1,66	4,18	8,19	77,10
39	Суп вермишелевый с курицей вермишель морковь лук репчатый м.сливочное курица соль ВЫХОД	25 16,2 15 3,7 57,5 2,5	25 12,5 12,5 3,7 40 2,5 250	8,61	4,94	20,9	159,21
290/3 54	Куры тушеные в сметанном соусе курица м.растительное соль сметана мука вода ВЫХОД	109 2 4 25 7,5 7,5	75 2 4 25 7,5 75 100/10 0	14,16	27,45	7,27	332,44
688	Макаронны отварные мак. изделия м.сливочное ВЫХОД	61,2 6,3	61,2 6,3 180	6,62	5,41	31,73	202,14
879	Хлеб ржано-пшеничный ВЫХОД		60	3,96	0,72	0,72	108,6
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		30	2,46	0,42	0,39	58,5
10	Чай с лимоном чай вода сахар лимон ВЫХОД	1 54 15 7	1 54 15 7 200	0,2	0,00	15,04	57,19
458В	Яблоко						

	ВЫХОД		100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД			38,07	43,52	94,04	1042,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,44	60,89	196,77	1747,13
	<u>ДЕНЬ 7</u>						
	ЗАВТРАК						
438	Омлет натуральный яйцо молоко м.сливочное ВЫХОД	4шт 60 6,6	4шт 60 6,6 200	19,03	29,55	3,53	357,24
41	Масло сливочное порционное м.сливочное ВЫХОД	10	10 10	0,00	8,20	0,10	75,00
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		50	4,1	0,7	0,65	97,5
10	Чай с лимоном чай сахар вода лимон ВЫХОД	1 15 54 7	1 15 54 7 200	0,2	0,00	15,04	57,19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			23,33	38,45	19,32	586,93
43	ОБЕД Салат из капусты с морковью капуста морковь сахар м.растительное ВЫХОД	99 13 5 5	79 10 5 5 100	1,41	5,08	9,02	87,40
51/17 0	Борщ с капустой и картоф. на м/кост. бульоне свекла капуста картофель морковь лук репчатый том.паста м.сливочное сметана бульон ВЫХОД	50 25 30,75 12,5 12 7,5 5 12,5 200	40 20 20 10 10 7,5 5 12,5 200 250	4,81	4,91	125,25	102,5
286	Тефтеля говядина рис молоко или вода лук репчатый м.сливочное	70,12 13,7 20 23,7 3,7	63,75 13,7 20 20 3,7				

	мука ВЫХОД	5	5 100	14,72	16,14	18,62	278,75
201	Гороховое пюре горох м.сливочное ВЫХОД	87,5 8,1	86,8 8,1 180	15,55	3,76	33,62	233,19
879	Хлеб ржано-пшеничный ВЫХОД		60	3,96	0,72	0,72	108,6
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		30	2,42	0,42	0,39	58,5
868	Компот из сухофруктов с/фрукты сахар ВЫХОД	20 20	20 20 200	0,04	0,00	24,76	94,20
458В	Груша ВЫХОД		100	0,4	0,3	10,3	47,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД			43,31	31,33	222,68	1010,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			66,64	69,78	242,0	1597,07
	<u>ДЕНЬ 8</u>						
	ЗАВТРАК						
168	Каша рисовая молочная рис молоко сахар м.сливочное ВЫХОД	41,6 153,7 6,2 6,2	41,6 153,7 6,2 6,2 200	2,9	4,95	36,21	201,25
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		50	4,1	0,7	0,65	97,5
458/5 04	Ватрушка с творогом мука сахар м.сливочное яйцо соль дрожжи вода мука м.растительное Фарш творожный творог яйцо сахар мука ВЫХОД	37,2 2 1,6 6гр. 2 2 15 2 2 30 4гр. 5 4	37,2 2 1,6 6гр. 2 2 15 2 2 30 4гр. 5 4 70/30	21,97	10,96	57,67	416,00
951	Кофейный напиток коф.напиток сахар молоко вода ВЫХОД	6 20 50 168	6 20 50 168 200	1,40	2,00	22,40	116,00

	ИТОГО ЗА ЗАВРАК			30,37	18,61	116,93	830,75
	ОБЕД						
45	Винегрет овощной картофель свекла морковь огурцы сол. лук репчатый м.растительное ВЫХОД	34,4 25,5 18,89 25 17,9 6	25 20 15 20 15 6 100	1,35	6,16	7,69	91,6
87	Суп с рыбными консервами консерва картофель морковь лук репчатый рис м.сливочное вода ВЫХОД	40 107,7 20 9,5 5 3,75 200	40 70 16,2 7,5 5 3,75 200 250	8,61	8,4	14,34	167,25
486	Рыба тушеная в том. соусе минтай вода или бульон морковь лук репчатый том. паста м. растительное ВЫХОД	157,3 36 45,3 20 20 10,7	121,3 36 36 17,3 20 10,7 100/75	18,49	10,46	8,71	200,00
694	Картофельное пюре картофель молоко м.сливочное ВЫХОД	236,8 28,5 6,3	153,9 28,5 6,3 180	3,67	5,76	24,53	164,7
879	Хлеб ржано-пшеничный ВЫХОД		60	3,96	0,72	0,72	108,6
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		30	2,46	0,42	0,39	58,5
274	Кисель концентр. киселя сахар вода ВЫХОД	24 10 190	24 10 190 200	1,36	0,00	29,02	116,19
458В	Апельсин ВЫХОД		100	0,9	0,2	8,1	43,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД			40,8	32,12	93,5	949,84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			71,17	50,73	210,43	1780,59
	<u>ДЕНЬ 9</u>						
	ЗАВТРАК						

	лук морковь рис томат ВЫХОД	12,6 13,4 47 2,7	6,6 10,6 47 2,7 200	24,489	26,53	44,2	522,0
879	Хлеб ржано-пшеничный ВЫХОД		60	03,96	0,72	0,72	108,6
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		30	2,46	0,42	0,39	58,5
407	Сок ВЫХОД		200	1,0	0,00	20,2	85,34
458В	Мандарин ВЫХОД		100	0,8	0,2	7,5	38,0
	ИТОГО ЗА ОБЕД			39,7	36,64	96,13	1012,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			57,53	4916	198,04	1661,79
	<u>ДЕНЬ 10</u>						
	ЗАВТРАК						
168	Каша гречневая молочная						
	гречка молоко сахар м.сливочное ВЫХОД	47 150 6,2 6,2	47 150 6,2 6,2 200	5,83	6,07	32,29	207,5
42	Сыр порционный ВЫХОД	21,2	20	4,64	5,90	0,00	72,80
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		50	4,1	0,7	0,65	97,5
959	Какао какао-порошок сахар молоко ВЫХОД	6 20 200	6 20 200 200	3,52	3,72	25,49	145,2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			18,09	16,39	58,43	523,0
	ОБЕД						
	Салат морковь с яблоком морковь яблоки сахар ВЫХОД	93,8 28,4 1	75 25 1 100	1,08	0,18	8,62	40,40
51/20 4	Суп карофельный с крупой на м/к бульоне картофель рис морковь лук репчатый масло раст. бульон ВЫХОД	115,3 5 12,5 12 2,5 187,5	75 5 10 10 2,5 187,5 250	1,97	2,74	14,57	90,75
436	Жаркое по домашнему						

	говядина картофель лук репч. м.раст том.пста ВЫХОД	115,9 164,1 16 5,3 6,7	105, 106,7 13,3 5,3 6,7 200				
879	Хлеб ржано-пшеничный ВЫХОД		60	03,96	0,72	0,72	108,6
878	Хлеб пшеничный ВЫХОД		30	2,46	0,42	0,39	58,5
10	Чай с лимоном чай сахар вода лимон ВЫХОД	1 15 54 7	1 15 54 7 200				
458В	Яблоко ВЫХОД		100	0,4	0,4	9,8	47,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД			33,02	10,69	67,44	683,28
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,11	27,08	125,87	1206,28
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ			595,81	507,44	1995,58	15811,32
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			59,6	50,74	199,56	1581,13