

Примерное 10 дневное меню на 2022-2023 учебный год Тюльган и Тюльганский район

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18 лет

1 День

1	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020	200	5	5.8	24.1	168.9
	Повидло	Пром	10	0.03	0.01	5.09	21.06
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	ценность за завтрак			1.9	0.33	14.8	69.4
	Салат "Степной"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Щи из свежей капусты с картофелем	54-1с-2020	250	2.78	7.03	7.15	115.25
	Рагу из курицы	54-22м-2020	230	24.03	8.05	20.24	250.01
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18.2	76
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
	Энергетическая и пищевая ценность за обед			32.12	17.85	71.64	569.58
	Энергетическая и пищевая ценность за день			34.02	18.18	86.44	638.98

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18 лет

2 День

2	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
	Омлет натуральный	54-1о-2020	200	16.93	24	4.27	300.5
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0.08	5.76	0.08	52.88

2 Заступ	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	Какао с молоком и витаминами	№15	200	3.9	3.1	25.16	145
	ценность за завтрак				24.44	33.36	50.11
	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8	81.5
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1.98	2.71	12.11	85.75
	Птица отварная с маслом	№288	105	22.22	24.46	0.47	233.05
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9.96	7.56	43.2	280.44
	Соус томатный	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0.5	0	19.08	81
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				39.46	43.14	104.74	875.15
				63.9	76.5	154.85	1474.83

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18 лет

3 День

3	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Плов	54-12м-2020	230	21.28	8.51	38.07	314.07
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0.3	0	6.7	27.9
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
ценность за завтрак				3.83	0.5	27.3	129.2
	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0.6	5.3	4.1	67.1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6.45	3.48	23.13	149.5
	Рыба тушеная в томате с овощами	54-11р--2020	100	13.7	7.43	6.28	147.14
	Картофель отварной	№310	180	3.42	5.18	27.6	170.82
	Кисель"Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90

	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				27.7	21.86	105.57	709.89
Энергетическая и пищевая ценность за день				31.53	22.36	132.87	839.09

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18 лет

4День

4	Наименование продуктов	№	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Макаронны отварные с сыром	54-3г-2020	180	9.48	8.16	34.32	249.24
	Кисель Витошка	54-23гн-2020	200	0	0	2.3	90
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
ценность за завтрак				3.53	0.5	20.6	101.3
	Салат из горошка зеленого консервированного (весна)	54-20з-2020	60	1.7	0.1	3.5	22.1
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1.98	2.71	12.1	85.75
	Жаркое домашнему	54-9м-2020	250	25.12	23.37	21.5	397.5
	Сок натуральный	№6/н	200	1	0	18.2	76
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				33.33	26.65	76.76	666.68
Энергетическая и пищевая ценность за день				36.86	27.15	97.36	767.98

с12-18 лет

5	Наименование продуктов	№р-р	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Запеканка из творога, соус	54-1г-2020,327	200	30.67	12.96	28.93	354.95

	С оус молочный сладкий	№326-327	50				
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	завтрак			3.73	0.5	27.1	128.1
	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0.8	2.7	4.6	45.6
	Суп гороховый	54-8с-2020	250	8.35	5.75	20.35	166.43
	Птица , тушенная с овощами	№292	230	19.17	17.13	19.78	309.7
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0.5	0	19.08	81
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
							688.06
							816.16

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18 лет

6 День

6	Наименование продуктов		Химический состав				Энерг-я цен-ть ккал
			выход	Б	Ж	У	
	Рагу из курицы	54-22м-2020	200	20.9	7	17.6	217.4
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	Какао с молоком и витаминами	№15	200	3.9	3.1	25.16	145
	ценность за завтрак			7.43	3.6	45.76	246.3
	Маринад овощной с томатом	54-23з-2020	60	0.8	5.3	5.9	74.7
	Суп картофельный с крупой	№86	250	1.98	2.71	12.11	85.75

	Голубцы ленивые	54-3м-2020	100	8.4	7.6	6.4	128.4
	Соус томатный	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9.96	7.56	43.2	280.44
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				24.94	25.48	114.69	772.7
Энергетическая и пищевая ценность за день				32.37	29.08	160.45	1019

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18 лет

7 день

7	Наименование продуктов		выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал
				Б	Ж	У	
	Каша молочная рисовая	№174	200	5.86	10.59	41.94	287
	Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з-2020	10	2.33	2.93	0	3.83
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0.3	0	6.7	27.9
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	ценность за завтрак				3.83	0.5	27.3
7 <i>Обед</i>	Винегрет овощной	54-16з-2020	60	0.6	5.3	4.1	67.1
	Суп картофельный с вермишелью	54-7с--2020	250	6.45	3.48	23.13	149.5
	Плов	54-12м-2020	230	21.28	8.51	38.07	314.07
	Сок натуральный	Пром	200	1	0	18.2	76
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
Энергетическая и пищевая ценность за обед				32.86	17.76	104.96	692
Энергетическая и пищевая ценность за день				36.69	18.26	132.26	821.2

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18 лет

8День

8	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Гуляш из куриной грудки	54-2м-2020	100	16.88	16.38	4	232
	Каша гречневая рассыпчатая, соус	54-4г-2020, 228	200	8.57	8.14	38.62	261.78
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020	200	3.8	2.9	11.3	86
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
	ценность за завтрак			32.78	27.92	74.52	681.08
8 Обед	Салат "Степной"	№9	60	0.78	2.3	4.59	42.99
	Борщ с капустой и картофелем	54-12с-2020	250	5.87	7.07	12.56	137.95
	Тефтели рыбные	54-11р	90	11.55	7.35	11.25	156.3
	Картофель отварной	№310	180	3.42	5.18	27.6	170.82
	Соус томатный	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0.5	0	19.08	81
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
							702.47
							1383.55

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18 лет

9	Наименование продуктов		Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			выход	Б	Ж		У
	Каша вязкая молочная пшеничная	54-6г-2020	200	8.4	10.13	37.6	274.9
	Чай с сахаром	54-2гн-2020	200	0.2	0	6.5	26.8
	Масло сливочное (порциями)	54-19з-2020	8	0.08	5.76	0.08	52.88
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7

ценность за завтрак			3.61	6.26	20.68	154.18	
9 Обед	Салат из свеклы отварной	54-13з-2020	60	0.8	2.7	4.6	45.6
	Суп картофельный с крупой	№101	250	1.98	2.71	12.11	85.75
	Котлеты рубленые из птицы	№294,228	100	18.75	22.16	22.53	364.5
	Капуста тушеная	54-8г-2020	180	4.44	5.28	17.52	136.2
	Кисель "Витошка с витаминами и кальцием"	№7	200	0	0	23	90
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
Энергетическая и пищевая ценность за обед			29.5	33.32	101.22	807.38	
Энергетическая и пищевая ценность за день			33.11	39.58	121.9	961.56	

Сезон : (осенне-зимний)

с12-18 лет

10День

10	Наименование продуктов	выход	Химический состав			Энерг-я цен-ть ккал	
			Б	Ж	У		
	Макароньы отварные/ соус	54-1г-2020	200	5.67	6.74	35.42	224.88
	Котлета рыбная с морковью	54-р-2020	100	12.4	4.2	5	107.4
	Соус томатный	№228	50				
	Чай с сахаром/лимон	54-3гн-2020	200	0.3	0	6.7	27.9
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	25	1.7	0.33	8.3	42.6
	Хлеб	Пром	25	1.83	0.17	12.3	58.7
ценность за завтрак				3.83	0.5	27.3	129.2
	Салат из белокачанной капусты с морковью	54-8з-2020	60	1	6.1	5.8	81.5
	Свекольник	54-18с-2020	250	2.25	5.35	13.38	110.38
	Птица отварная с маслом	№288	105	22.22	24.46	0.47	233.05
	Соус томатный	№228	50	0.27	1.84	2.62	28.08
	Каша гречневая рассыпчатая	54-3с-2020	180	9.96	7.56	43.2	280.44

	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020	200	0.5	0	19.08	81
	Хлеб	Пром	30	2.2	0.2	14.8	51.2
	Хлеб ржано-пшеничный	Пром	20	1.33	0.27	6.66	34.13
Энергетическая и пищевая ценность за день				39.73	45.78	106.01	899.78
день				43.56	46.28	133.31	1028.98
Энергетическая и пищевая средняя ценность за 10 дней				31.204	27.739	101.944	975.133

сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П.Могильного и В.И.Тутельяна ,2011, Москва

Сборник рецептур, сборник технологических нормативов для школ /,2008, г.Пермь

, сборник технологических нормативов / Под редакцией М.П.Могильного и В.И.Тутельяна ,2016, Москва