



МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18»

**Примерное 10-ти дневное меню
горячих завтраков и обедов
для организации питания детей
(возрастная категория: 12-18 лет)**

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
(Могильный М. П. и Тутельян В. А.), 2017 г., Москва, Дели плюс

№ рец.	Наименование	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
							В 1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мг, ток. экв.	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
День 1														
Завтрак														
271	Котлета домашняя с маслом сливочным	90	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4		8,09	54,96	8,22	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,5	24,15	116,9	0,1			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
376	Чай с сахаром	200/ 15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Выход:	535	19,386	16,75	79,91	547,58	0,38	1,39	31,78	1,13	50,37	338,66	181,1	8,74

Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
271	Котлета домашняя с маслом сливочным	90	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4		8,09	54,96	8,22	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	0,14	0,14	0,02	5,25		0,42	4,2	45092	12,0	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,5	24,15	116,9	0,1			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
376	Чай с сахаром	200/ 15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Выход	845	25,536	22,14	96,59	695,97	0,63	12,47	31,78	3,98	97,25	45518,76	216,68	11,06
	Выход (завтрак и обед):	1380	44,922	38,89	176,5	1243,55	1,01	13,86	63,56	5,11	147,62	45857,42	299,28	14,57
День 2														
Завтрак														
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	55	5,55	15,55	0,25	164	0,09		20		18,5	81	10	0,9

ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
338	Яблоко свежее	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Выход:	555	14,64	23,75	65,29	534,32	0,21	9,63	20	2,62	67,03	181,75	49,72	5,87
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5		2,4	38,5	208,75	31,75	1
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
71	Огурец свежий	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,27
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	70	5,55	15,55	0,25	164	0,09		20		18,5	81	10	0,55
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18
	Выход:	760	14,06	27,21	72,6	592,35	0,28	13,32	30,38	4,86	84,88	349,32	61,7	2,93
	Выход (завтрак и обед):	1315	28,7	50,96	137,89	1266,67\	0,49	22,95	50,38	7,48	151,91	531,07	111,42	8,8
День 3														
Завтрак														
291	Плов из курицы	200	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48

388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	25	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Апельсин свежий	100	0,96	0,21	8,68	93,52	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Выход:	525	17,23	8,73	72	488,84	0,17	168,81	14,6	1,1	88,12	193,07	70,33	2,77
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
291	Плов из курицы	200	12,71	7,85	26,8	229	0,08	4,52	14,6	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
71	Помидор свежий	60	0,33	0,06	1,14	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6	0,27
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Выход:	760	20,126	11,48	89,74	543,2	0,31	118,02	14,6	2,46	73,39	248,48	89,75	3,81
	Выход (завтрак и обед):	1285	37,356	20,21	161,74	1032,04	0,48	286,83	29,2	3,56	161,51	441,55	160,08	6,58
День 4														

Завтрак														
251	Поджарка из свинины	90	10,15	28,9	2,67	310	0,27	1,38			22,65	126,95	164,55	2,95
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	6,6	0,96
338	Груша свежая	100	0,3	0,23	7,73	34,13	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73
	Выход:	590	19,87	37,33	105,48	835,93	0,41	5,93		2,97	63,94	254,25	200,85	6,83
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
251	Поджарка	90	10,15	28,9	2,67	310	0,27	1,38			22,65	126,95	164,55	2,95
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
71	Огурец свежий	60	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3		0,03	6,9	12,6	4,2	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	6,6	0,96
	Выход:	800	22,406	42,21	111,46	913,89	0,49	23,66		5,21	92,87	310,98	221,55	6,22

	Выход (завтрак и обед):	1390	42,276	79,54	216,94	1749,82	0,9	29,59		13,2	156,81	565,23	200,85	13,05
День 5														
Завтрак														
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
278	Тефтели мясные	90	6,93	7,47	11,07	139,2	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
338	Банан свежий	100	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5		0,3	6	21	31,5	0,45
	Выход:	590	15,08	10,626	92,9	528,13	1,296	13,45	56,48	1,37	117,9	318,32	110,76	5,23
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	9,63	98,4	0,05	10,3		2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
278	Тефтели мясные	90	6,93	7,47	11,07	139,2	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3

133	Кукуруза отварная консервированная	60	1,72	1,47	3,27	33,29	0,034	5,8	7,74			13,5	36,5	0,41
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
	Выход:	750	14,34	16,216	70,73	495,42	1,31	22,05	64,22	2,95	137,15	329,05	128,76	5,93
	Выход (завтрак и обед):	1340	29,42	26,842	163,63	1023,55	2,606	35,5	120,7	4,32	255,05	647,37	239,52	11,16

День 6

Завтрак

302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17
271	Котлета домашняя с маслом сливочным	90	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4		8,09	54,96	8,22	0,88
376	Чай с сахаром	200/ 15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
338	Апельсин свежий	100	0,96	0,21	8,68	93,52	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Выход:	370	16,39	16,46	64,44	524,2	0,32	65,68	31,78	0,69	75,3	319,8	178,53	8,51

Обед

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83		2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
271	Котлета домашняя с маслом сливочным	90	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4		8,09	54,96	8,22	0,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2				14,6	210	140	5,01
993	Соус томатный	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17
70	Огурец соленый	60	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75			11,5	12	7	0,3
376	Чай с сахаром	200/ 15	0,53		9,47	40		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Выход:	845	25,276	22,07	97,3	700,83	0,57	8,97	31,78	3,56	104,55	438,76	223,68	11,09
	Выход (завтрак и обед):	1215	41,666	38,53	161,74	1225,03	0,89	74,65	63,56	4,25	179,85	758,56	402,21	19,6
День 7														
Завтрак														
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75

243	Сосиски отварные со сливочным маслом	70	5,55	15,55	0,25	164	0,09		20		18,5	81	10	0,55
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
338	Яблоко свежее	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Выход:	570	14,89	23,796	83,05	607,52	0,226	8,1	20	2,62	84,02	180,45	55,01	3,87
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
243	Сосиски отварные со сливочным маслом	70	5,55	15,55	0,25	164	0,09		20		18,5	81	10	0,55
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
71	Помидор свежий	60	0,33	0,06	1,14	6,6	0,02	5,25		0,21	4,2	7,8	6	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
348	Компот из кураги	200	0,78	0,046	27,63	114,8	0,016	0,6			32,32	21,9	17,56	0,48

	Выход:	780	17,516	28,636	89,8	688,68	0,316	24,33	20	5,19	112,5	236,13	79,76	3,43
	Выход (завтрак и обед):	1350	32,406	52,432	172,85	1296,2	0,542	32,43	40	7,81	196,52	416,58	134,77	7,3
День 8														
Завтрак														
288	Голень куриная отварная	90	19,21	21,12	0,39	268	0,03	1,93	80,34	0	45,81	136,63	40,53	1,55
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,33	37,53	203,55	0,03			0,26	5,31	77,91	25,46	0,52
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
338	Груша свежая	100	0,3	0,23	7,73	34,13	0,02	3,75		0,3	14,25	12	9	1,73
	Выход:	580	26,8	26,08	74,84	640,8	0,2	7,81	80,34	1,08	89,9	284,54	100,46	6,37
Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25		1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
288	Голень куриная отварная	90	19,21	21,12	0,39	268	0,03	1,93	80,34	0	45,81	136,63	40,53	1,55
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,6	4,33	37,53	203,55	0,03			0,26	5,31	77,91	25,46	0,52

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	0,66	3,04	4,26	47,06	0,01	12,21		1,15	21,5	14,16	8	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	Выход:	815	30,686	31,79	96,65	795,01	0,27	24,52	80,34	3,29	114,65	358,95	126,81	5,99
	Выход (завтрак и обед):	1395	57,486	58,1	171,49	1435,81	0,47	32,33	160,68	4,37	204,55	643,49	227,27	12,36

День 9

Завтрак

246	Гуляш из отварной говядины в томатно-сметанном соусе	90	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44

338	Апельсин свежий	100	0,96	0,21	8,68	93,52	0,04	64,29		0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
	Выход:	580	19,09	17,58	76,7	594,41	0,22	168,02		3,15	80,76	142,4	51,37	3,57
Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	2,6	2,5	16,98	100,8	0,1	7,5		2,4	38,5	208,75	31,75	1
246	Гуляш из отварной говядины в томатно-сметанном соусе	90	9,47	9,2	3	132,67	0,07	3,73		0,47	15,4	46,33	14,07	1,53
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06			1,95	12	34,5	7,5	0,75
71	Огурец св.	60	1,18	3,69	1,29	43,15	0,012	5,51	14,8		17,09	26,94	6,22	0,506
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Выход:	800	22,706	23,66	91,12	668,22	0,302	116,74	14,8	5,47	102,22	362,15	78,71	4,866
	Выход (завтрак и обед):	1380	41,796	41,24	167,82	1262,63	0,522	284,76	14,8	8,62	182,98	504,55	130,08	8,436
День 10														
Завтрак														
234	Котлета рыбная	90	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6

312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,044	4	-						
338	Яблоко свежее	100	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5		0,15	12	8,25	6,75	1,65	
	Выход:	590	17,84	6,93	85,9	477,25	1,334	15,6	42,85	1,32	102,55	256,5	67,55	3,55	
Обед															
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33	0,38	163	136,88	26,68	0,65	
234	Котлета рыбная	90	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	9,7	0,5	43,1	136,5	20,9	0,6	
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
131	Горошек отварной консервированный	50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,06	5		0,1	10	31	10,5	0,35	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,956	0,5	24,15	116,9	0,05			0,65	11,5	43,5	16,5	0,55	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,044	4	-						
	Выход:	790	25,356	11,58	104,59	637,43	1,474	13,93	75,85	1,78	265,85	424,83	101,28	3,01	
	Выход (завтрак и обед):	1380	43,196	18,51	190,49	1114,68	2,808	28,99	118,7	3,1	368,4	681,33	168,83	6,56	