

Утверждаю  
 Директор МАОУ «СОШ №2 р. п. Красные Баки»



/Е. В. Сотникова

Примерное десятидневное меню завтраков 12-18 лет на 2024-2025 год.

Сборник рецептов	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1 день:							
ЗАВТРАК							
2008	189	Каша рисовая	250	6,1	10,8	37,1	270,1
2008	432	Кофейный напиток	200	2,2	1,6	25,8	125,9
2008	14	Сыр(порциями)	15	3,5	4,5	0,0	54,5
2008		Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0
2008		Йогурт	100	3,0	2,3	4,5	72,0
<b>Итого за завтрак:</b>				18,6	20,7	93,1	653,5
<b>Итого за день:</b>				18,6	20,7	93,1	653,5
2 день:							
ЗАВТРАК							
2008	239	Котлета рыбная	100	15,8	15,2	15,0	260,0
2008	335	Пюре картофельное	180	3,72	6,48	24,36	169,2
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,1	61,2
2008		Хлеб йодированный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
2008		Апельсин	100	1,5	0,5	21,0	96,0
<b>Итого за завтрак:</b>				28,0	21,65	119,2	783,4
<b>Итого за день:</b>				28,0	21,65	119,2	783,4
3 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	40	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5,1	8,2	87,6
2008	258	Жаркое по-домашнему	180	19,2	19,8	16,5	321,0
2008	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,0	111,1
2008		Хлеб йодированный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
2008		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
<b>Итого за завтрак:</b>				25,7	25,55	84,3	676,1
<b>Итого за день:</b>				25,7	25,55	84,3	676,1
4 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	306	Биточки рубленные из птицы или кролика	100	2,7	10,3	15,4	165,3
2008	181	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,1	9,7	19,7	228,7

2008		Сок яблочный	200	1,0	0,2	19,2	92,0
2008		Хлеб йодированный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
<b>Итого за завтрак:</b>				13,7	20,45	79,4	604,4
<b>Итого за день:</b>				13,7	20,45	79,4	604,4
5 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	265	Плов	180	20,5	21,0	33,9	410,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	16,2	64,8
2008		Хлеб йодированный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
2008		Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
<b>Итого за завтрак:</b>				25,7	21,75	85,6	652,9
<b>Итого за день:</b>				25,7	21,75	85,6	652,9
6 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	190	Каша «Дружба»	250	10,4	10,9	59,2	376,1
2008	433	Какао с молоком	200	3,8	3,7	24,3	145,8
2008	14	Сыр (порциями)	15	3,5	4,5	0,0	54,5
2008	338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
2008		Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0
<b>Итого за завтрак:</b>				21,8	20,9	119,0	751,9
<b>Итого за день:</b>				21,8	20,9	119,0	751,9
7 день:							
ЗАВТРАК:							
2008		Икра кабачковая консервированная	100	1,9	8,9	7,7	119,0
2008	272	Котлета из говядины	100	15,9	17,8	14,9	283,5
2008	331	Макаронные изделия отварные	180	6,6	5,6	41,9	244,2
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,0	0,0	23,2	92,9
2008		Хлеб йодированный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
<b>Итого за завтрак:</b>				28,3	32,45	112,9	858,0
<b>Итого за день:</b>				28,3	32,45	112,9	858,0
8 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	230	Рыба, припущенная в молоке	100	18,3	12,8	3,0	199,9
2008	335	Пюре картофельное	130	2,8	4,5	18,5	125,9
2008	346	Капуста тушеная	100	2,5	2,9	6,5	62,0
2008		Хлеб йодированный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
2008	394	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,0	111,1
<b>Итого за завтрак:</b>				27,6	20,55	80,1	617,3
<b>Итого за день:</b>				27,6	20,55	80,1	617,3
9 день:							
ЗАВТРАК:							
2008	224	Запеканка из творога со сгущенным молоком	250	39,3	27,8	59,4	652,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,1	61,0
2008		Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	43,0
2008		Батон	50	3,8	1,5	25,7	131,0
<b>Итого за завтрак:</b>				44,2	29,6	109,4	891,5
<b>Итого за день:</b>				44,2	29,6	109,4	891,5

10 день:							
ЗАВТРАК							
2008	314	Котлета рубленая из птицы	100	3,3	10,3	16,2	171,0
2008	134	Картофель и овощи тушеные	200	4,6	8,1	35,8	235,3
2008	440	Напиток из кураги	200	0,0	0,0	23,2	92,9
2008		Хлеб йодированный	50	3,9	0,25	25,1	118,4
<b>Итого за завтрак:</b>				11,9	18,65	100,2	617,5
<b>Итого за день:</b>				11,9	18,65	100,2	617,5
ВСЕГО:				245,5	232,25	983,6	7106,5
В среднем за 1 день:				24,6	23,2	98,4	710,7