

«Утверждаю»:
Директор МКОУ Долговская СОШ

Т.Е. Коняхина.

«1» сентября 2023г.



Примерное меню на две учебные недели

для детей от 12 до 18 лет

на 2023 -2024 уч. год.

№ п/п	Меню	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 день завтрак															
	омлет на пару	200	10,1	11,6	2,5	156	346	0	0	17,2	0,13	8,1	16,4	14	9,3
	компот	200	0,2	0	17,9	71	631,639	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	итого завтрак		14,1	12,05	42,25	332		0,1	5,4	17,204	0,13	29,3	355,2	31,2	10,9
1 день обед							51	0,04	9,2	0,1	3,6	85,2	112,2	50	3,4
	салат из свеклы с яблоками	100	1,95	11,1	12,75	159									
	суп с макаронными изделиями и мясом кур	250	2,9	2,5	21	120	147	0,07	4,55	0,3	0,7	21,7	43,4	12,95	0,7
	Рыба тушеная в томате с овощами	80	6,08	7,12	8,56	125,6	374	0,054	0	0,017	0,28	72	267	81	0,56
	с картофельным пюре	200	4,2	11	29	252	520	0,16	17,6	0,4	3	77,8	119,8	34	1,2
	чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
итого обед		27,25	34,67	130,6	1007,6		0,468	31,53	0,817	7,58	287,2	1310,5	215,45	9,26	
всего за день			41,35	46,72	175,85	1339,6		0,568	36,93	18,021	7,71	316,5	1665,7	246,65	20,16
	Каша рисовая на молоке с маслом	200	4,8	12,0	45,6	326	302	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	компот	200	0,2	0	17,9	71	631,639	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	итого завтрак		8,8	12,45	88,35	502		0,14	5,4	0,004	2	41,2	440,8	53,2	2,4
								0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
2 день обед	Салат из белокочанной капусты	100	4,2	12,90	5,7	157,5									
	суп картофельный с пельменями	250	1,8	2,4	14,1	87	141	0	0	0	0,375	75	75	2,5	0,525
	Гуляш из мяса кур	60	11,46	4,44	0,3	87	437	0,057	4,25	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
	с гречневой кашей	200	11,2	14,4	55	404	297	0,08	0	0	1	14	48	12	1,2
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	0,06	0,16	0,4	0,4	86,1	89,2	12,4	0,5
								0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105									
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
итого обед		40,68	40,19	151,69	1177,5		0,371	49,91	0,42	3,475	255,7	1076,3	82,9	5,625	

всего за день		49,48	52,64	240,04	1679,5	0,511	55,31	0,424	5,475	296,9	1517,1	136,1	8,025		
№ п/п	Меню	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	Витамины мг				Минеральные вещества мг				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
3 день завтрак	Яйцо вареное	0,5	2,6	2,3	0,2	31	337	0,02	0	0,26	0,3	26,5	64,7	4,1	2,2
	Бутерброд с маслом	35	2,1	15,15	10,2	186	1	0,03	0	0,13	0,52	5,86	18,6	3,49	0,33
	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	итого завтрак		8,7	17,9	53,15	393		0,15	5,4	0,394	0,82	53,56	422,1	24,79	4,13
3 день обед	Салат из моркови, или из моркови с яблоками	100	26,85	40,65	6,6	501	49	0,06	3,8	0,2	8	38,6	182,9	30	2,8
	Рассольник Ленинградский с мясом кур	250	2,1	4,5	13,6	104	132	0,15	18,9	0,6	1,5	47,7	91,8	40,5	1,5
	Капуста тушеная с мясом кур	250	27,9	14,9	4,8	265	534	0,06	75,8	3	0,4	93	69,4	39	1,2
	кисель	200	0	0	15,3	59	648	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
итого обед		68,77	63	84,59	1222		0,414	98,5	3,8	9,9	200,14	1097,4	139,2	7,34	
всего за день		77,47	80,9	137,74	1615		0,564	103,9	4,194	10,72	253,7	1519,5	163,99	11,47	
4 день завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200	4,8	8,2	30,4	204	302	0,075	0	0	2,75	30	45	12,5	0,5
	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	итого завтрак		8,8	8,65	73,15	380		0,175	5,4	0,004	2,75	51,2	383,8	29,7	2,1
4 день обед	салат из белокочанной капусты	100	3,15	11,4	19,95	198	43	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
	Суп рисовый с мясом кур	250	1,8	5,2	16,5	122	151	0,15	6,6	0,6	2,4	45,3	157,5	39,3	3,6
	Котлета полуфабрикат	80	11,46	4,44	0,3	87	452	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5
	С картофельным пюре	150	3,1	8,2	21,7	189	520	0,16	17,6	0,4	3	77,8	119,8	34	1,2
	чай	200	0,2	0	15	58	639,631	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1


	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	17,2	0,8
	итого обед		31,63	32,19	117,74	947		0,684	70,28	1,09	7,4	241,1	1195,9	147,2	10,4
	всего за день		40,43	40,84	190,89	1327		0,859	75,68	1,094	10,15	292,3	1579,7	176,9	12,5
5 день завтрак	каша геркулесовая на молоке с маслом	200	4,2	7,8	19,8	172,5	302	0,14	0	0	2,2	38	140	58	1,6
	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	331,8	13,2	0,8
	итого завтрак		8,2	8,25	62,55	348,5		0,24	5,4	0,004	2,2	59,2	475,8	75,2	3,2
							71	0,1	16,2	0,9	5,9	46,1	144,9	11	2,6
5 день обед	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124									
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2	5,2	13,1	106	133	0,15	75,2	0,41	0,98	56,27	149,25	58,55	3,48
	Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	47	294	516	0,08	0	0	1	14	48	12	1,2
	Гуляш из мяса кур	80	11,1	23,9	1,6	226	437	0,095	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	0,06	0,16	0,4	0,4	86,1	89,2	12,4	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	17,2	0,8
	итого обед		38,32	55,35	145,29	1233		0,629	91,56	1,71	8,48	240,6	1264,15	137,65	10,48
всего за день		45,62	63,6	207,84	1581,5		0,869	96,96	1,714	10,68	299,8	1739,95	212,85	13,68	
6 день завтрак	каша гречневая на молоке с маслом	200	11,2	14,4	55	404	302	0,2	0	0,074	3,4	116,5	163,8	112,2	3,8
	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	331,8	13,2	0,8
	итого завтрак		15,2	14,85	97,75	577		0,3	5,4	0,078	3,4	137,7	499,6	129,4	5,4
							51	0,04	9,2	0,1	3,6	85,2	112,2	50	3,4
6 день обед	салат из свеклы с яблоками	100	1,95	11,1	12,75	159									
	Суп картофельный с бобовыми с мясом кур	250	6,2	5,6	22,3	167	139	0,18	8,4	0,9	2,4	7,8	103,5	36	2,7

	Плов из птицы или кролика	200	15,2	13	36,2	330	492	0,06	0,8	1	4,4	40,8	123,2	42,4	1,6
	чай	200	0,1	0	15	58	685	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	17,2	0,8
	итого обед		35,37	32,65	130,54	1007		0,424	18,58	2	10,4	164,3	1107	169,9	11,1
	Всего за день		50,57	47,5	228,29	1584		0,724	23,98	2,078	13,8	302	1606,6	299,3	16,5
	каша пшенная на молоке с маслом	200	5,4	4,4	31,8	204	302	0,16	0	0	1,6	28	112	42	1,4
	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	331,8	13,2	0,8
	итого завтрак		9,4	4,85	74,55	380		0,26	5,4	0,004	1,6	49,2	447,8	59,2	3
							16	0,02	8,5	0,05	0,07	21,3	29,8	10,4	9,7
	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,10	3	79									
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом кур	250	2,1	4,5	13,6	104	124	0,09	24	1,5	0,3	67,5	78	34,5	1,2
	Птица или кролик, тушенные в сметанном соусе	100	19,1	4,44	0,3	145	493	0,054	0,92	0,55	0,43	27,85	133,8	16,67	1,46
	С картофельным пюре	150	3,1	8,2	21,7	189	520	0,16	17,6	0,4	3	77,8	119,8	34	1,2
	чай	200	0,1	0	15	58	685	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	17,2	0,8
	итого обед		36,92	27,19	97,89	868		0,468	51,2	2,5	3,8	224,95	1129,5	137,07	16,96
	всего за день		46,32	32,04	172,44	1248		0,728	56,6	2,504	5,4	274,15	1577,3	1960,27	19,96
	Каша вязкая пшеничная с сахаром и слив. маслом	200	14,8	18,4	77,8	544	302	0,45	0,6	0,12	2,7	137,4	134,3	5,1	0,9
	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	331,8	13,2	0,8
	итого завтрак		15	18,4	95,7	615		0,47	6	0,124	2,7	149,4	470,1	9,1	1,7
							49	0,058	3,41	1,9	0,68	27,17	53,8	37,04	0,7
	Салат из моркови, или из моркови с яблоками	100	2,25	6	16,5	129									

	Суп пшеничный (кулеш) с мясом кур	250	2,9	2,5	21	120	152	0,45	5,83	0,33	0,14	22,75	138	37,58	1,38
	Тефтели (полуфабрикат) с отварными макаронными изделиями	80	11,46	4,44	0,3	87	462	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5
	кисель	200	0	0	15,3	59	648	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	17,2	0,8
	итого обед		33,78	22,04	129,64	908,5		0,932	9,64	2,3	2,32	112,62	1112,3	136,42	6,62
	всего за день		48,78	40,44	225,34	1523,5		1,402	15,64	2,424	5,02	262,02	1250,6	145,52	8,32
9 день завтрак	каша гречневая на молоке с маслом	200	11,2	14,4	55	404	302	0,2	0	0,074	3,4	116,5	163,8	112,2	3,8
	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	331,8	13,2	0,8
	итого завтрак		15,2	14,85	97,75	580		0,3	5,4	0,078	3,4	137,7	499,6	129,4	5,4
							43	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
9 день обед	салат из белокочанной капусты	100	4,2	12,90	5,7	157,5	110	0,075	12	0,1	0,25	42,75	128,8	35	2,5
	Борщ с капустой и картофелем и мясом кур	250	2	5,2	13,1	106	719	0,095	0,47	0,019	1,31	30,56	150,2	19,4	2,1
	Пельмени отварные	150	8,6	12,5	18,6	225	685	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	чай	200	0,1	0	15	58		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,064	0	0	0	9,2	334,8	17,2	0,8
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,344	58,15	0,139	3,06	163,71	1078,4	112,2	8,7
	итого обед		26,82	33,55	99,59	852,5		0,644	63,55	0,217	6,46	301,41	1578	241,6	14,1
	всего за день		46,82	56,9	242,84	1707,5									
10 день завтрак	Бутерброд с маслом	35	2,1	15,15	10,2	186	1	0,03	0	0,13	0,52	5,86	18,6	3,49	0,33
	Яйцо вареное	0,5	2,6	2,3	0,2	31	337	0,02	0	0,26	0,3	26,5	64,7	4,1	2,2
	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8

	<i>итого завтрак</i>		8,7	17,9	53,15	393		0,15	5,4	0,394	0,82	53,56	422,1	24,79	4,13
							71	0,1	16,2	0,9	5,9	46,1	144,9	11	2,6
10 день обед	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124									
	Суп картофельный с бобовыми и мясом кур	250	6,2	5,6	22,3	167	139	0,18	8,4	0,9	2,4	7,8	103,5	36	2,7
	Гуляш из мяса кур	60	11,46	4,44	0,3	87	437	0,057	4,25	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
	с рисовой кашей	200	11,2	14,4	55	404	297	0,08	0	0	1	14	48	12	1,2
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	0,06	0,16	0,04	0,4	86,1	89,2	12,4	0,5
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	<i>итого обед</i>		42,28	40,59	160,99	1227		0,621	29,01	1,84	9,9	192,2	1218,4	111,1	9,7
			50,98	58,49	214,14	1620		0,771	34,41	2,234	10,72	245,76	1640,5	135,89	

При отсутствии свежих овощей (капусты, огурцов) производить замену на квашеную капусту и соленые огурцы.

Ответственный за питание:  В.В. Марченкова.