

МОУ ГОЛОВИНСКАЯ СОШ 2022-23 уч.г.

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-17 ЛЕТ

Утверждаю:

Директор школы:



Г. Бучек

1-й день						Витамины мг					Минералы мг					
ЗАВТРАК	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Каша рисовая жидкая	230	187	6,4	12,4	10,6	0,05	0,9	40,1	0,2	0,1	89,6	21,3	96,3	0,4	0,8	38,7
Какао с молоком	200	98	1,9	1,6	19	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3
Бутерброд с сыром	55	206	7,1	13,7	11,7	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0
ИТОГО		491	15,4	27,7	41,3	0,13	2,6	99	0,6	0,34	395,6	52	329,9	1,2	1,9	41,7
ОБЕД																
Щи из свежей капусты с картофелем	250	139	6,5	8,6	8,7	0,07	15,9	10,2	2,6	0,06	59,4	23,9	56,1	0,9	0,5	62
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	238	3,9	6,1	40,9	0,04	0	0	0,4	0,03	5,5	26,8	77,8	0,6	0,9	61,8
Рыба (филе) припущенная	55	48	10,3	0,6	0,2	0,06	0	0,06	0,6	0	36,8	9,6	148,8	0,6	0,4	80,5
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	90			22,6	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2
Хлеб ржаной	40	79	2,6	0,5	15,8	0,6	0	0	0,4	0	7,1	7,8	32,9	0,9	0,6	1,9
Выпечное изделие	60	196	4,5	7,1	28,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	226,4	18,9	164,9	0,9	0,8	8,4
ИТОГО		790	27,8	22,9	116,6	0,85	32,2	10,4	4,1	0,21	349	94,1	486,4	4,2	3,2	215

2-й день

Витамины мг

Минералы мг

ЗАВТРАК	Выход	Калор ийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	Р	Fe	Zn	І
Омлет натуральный	230	457	22,8	38,8	4,1	0,1	0,3	36,3	0,8	0,1	261,5	21,8	312,3	2,8	1,8	64
Чай с сахаром и лимоном	200	73	0,3		17,7	0	2	0	0	0	8	5	10	1	0	0
Хлеб пшеничный	20	71	0,6	0,7	15,5	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0
Масло (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	0	0	40	20	12	2,4	0	3	0	0	0
ИТОГО		676	23,8	47,8	37,4	0,12	2,3	76,3	21,1	12,1	276,5	33,4	342,7	4	1,9	64
ОБЕД																
Суп картофельный с бобовыми	250	217	12	10,3	18,8	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4
Пюре картофельное	150	145	3,2	5,2	21,4	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5
Котлета натуральная из птицы	80	240	13	16,5	10,3	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5
Чай с сахаром	200	70	0,2		17,5	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб ржаной	40	79	2,6	0,5	15,8	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
ИТОГО		751	31	32,5	83,8	0,95	36,8	0,11	5,78	0,27	157,2	105,3	345,7	6,4	1,9	135

3-й день

Витамины мг

Минералы мг

ЗАВТРАК	Выход	Калор ийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	В2	Ca	Mg	Р	Fe	Zn	І
Запеканка из творога со сгущенным молоком	185/50	492	29,7	20,6	39,9	1	0,5	24	0,9	0,6	389	55,6	430,2	1,5	1,3	9,8
Чай без сахара	200	0,3	0,04	0	0	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0
ИТОГО		492,3	29,74	20,6	39,9	1	0,52	24	0,9	0,6	391	56,5	431,8	1,7	1,3	9,8

Котлета натуральная из птицы	80	225	12,9	14,9	9,5	0,09	12,9	0,12	2,89	0,2	65,9	30,6	132	1,65	0,2	26,5
Кисель	200	72			18	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
Хлеб ржаной	40	61	2	0,5	12,9	0,6	0	0	0,4	0	7	7,6	32,8	0,9	0,4	1,8
ИТОГО		694	31,7	45,6	64,9	1,79	20,6	0,52	6,59	0,55	144,4	105,5	314,7	5,85	1,9	146

5-й день

Витамины мг

Минералы мг

	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	В2	Са	Mg	Р	Fe	Zn	I
ЗАВТРАК																
Оладьи с повидлом	35	477	10,7	25,8	50,3	0,27	1,1	45,1	5,6	0,3	281,1	66,2	296,7	2,1	1,1	50,1
Чай с сахаром	200	70	0,2		17,5	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб ржаной	30	59	2	0,4	11,9	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
Йогурт	125	71	3,5	3,1	5,6	0,04	0,8	25	0	0,2	148,8	17,5	112,8	0,15	0	0
ИТОГО		677	16,4	29,3	85,3	0,81	1,9	70,1	5,9	0,5	441,8	95,2	449,3	3,95	1,4	51,8
ОБЕД																
Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/5	249	8,6	16,8	10,1	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4
Пюре картофельное	150	145	3,2	5,2	21,4	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	56,5
Тефтели из говядины, соус томатный	50/20	165	6,8	10,8	9	0,04	2,3	0,05	2,6	0,1	9,3	12,4	73,1	0,9	2,5	18,6
Чай с сахаром	200	70	0,2		17,5	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб ржаной	40	61	2	0,5	12,9	0,6	0	0	0,4	0	7	7,6	32,8	0,9	0,4	1,8
ИТОГО		690	20,8	33,3	70,9	0,83	31,2	10,1	5,6	0,25	116,8	78,8	261,2	4,8	4	77,3

6-й день

Витамины мг

Минералы мг

ЗАВТРАК	Выход	Калор ийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины мг										
						B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Каша овсяная "Геркурес" жидкая	200	162	5,1	7,5	18,6	0,05	0,7	40,1	0,2	0,2	89,8	22,3	95,6	0,4	0,8	37,6
Чай с сахаром	200	80	0,2		19,9	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб пшеничный	20	48	1,6	0,2	9,8	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0
Масло (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	0	0	40	20	12	2,4	0	3	0	0	0
ИТОГО		365	7	16	48,4	0,07	0,7	80,1	20,5	12,2	101,8	32,9	124	1,6	0,9	37,6
ОБЕД																
Щи из свежей капусты с картофелем	250	139	6,5	8,6	8,7	0,07	15,9	10,2	2,6	0,06	59,4	23,9	56,1	0,9	0,5	62
Макаронные изделия	145	200	9,9	24,4	10,3	0,8	0	0	1	0,03	5,1	25,3	39,7	1,1	0,4	59,6
Птица, тушенная в соусе	175	249	17,9	13,7	13,5	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5
Кисель	200	111	0,2	0,2	28,6	0	0,8	0	0,6	0,02	33,5	17,6	25,2	0,8	0	0,3
Хлеб ржаной	40	61	2	0,5	12,9	0,6	0	0	0,4	0	7	7,6	32,8	0,9	0,4	1,8
ИТОГО		760	36,5	47,4	74	1,55	29,5	10,3	7,48	0,21	170,6	104,8	285	5,3	1,4	149

7-й день

Витамины мг

Минералы мг

ЗАВТРАК	Выход	Калор ийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины мг										
						B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Каша рисовая жидкая	230	187	6,4	12,4	10,6	0,05	0,9	40,1	0,2	0,1	89,6	21,3	96,3	0,4	0,8	38,7
Чай с сахаром	200	67	0,2		16,6	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб пшеничный	20	52	1,5	0,6	10,3	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0
Масло (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	0	0	40	20	12	2,4	0	3	0	0	0
ИТОГО		381	8,2	21,3	37,6	0,07	0,9	80,1	20,5	12,1	101,6	31,9	124,7	1,6	0,9	38,7

ОБЕД																
Суп молочный с макаронными изделиями	230	126	4,8	4,1	17,6	0,1	1,2	26,3	0	0,3	241	23,8	185	0,3	0,9	19,7
Жаркое домашнему	220	415	23,8	24,8	23,7	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3
Чай с сахаром	200	67	0,2		16,6	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб ржаной	40	61	2	0,5	12,9	0,6	0	0	0,4	0	7	7,6	32,8	0,9	0,4	1,8
ИТОГО		669	30,8	29,4	70,8	0,8	7	26,3	3,1	0,44	279,1	71,8	402,4	5,5	1,8	84,8

8-й день		Витамины мг								Минералы мг						
	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Гликоды	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
ЗАВТРАК																
Оладьи со сгущенным молоком	130/50	1922	60,7	20,1	375,5	0,29	1,5	16,5	6,5	0,5	298,1	68,6	301,2	2,2	1,2	52,1
Чай с сахаром	200	67	0,2		16,6	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
ИТОГО		1989	60,9	20,1	392,1	0,29	1,5	16,5	6,5	0,5	303,1	72,6	309,2	3,2	1,2	52,1
ОБЕД																
Суп картофельный с яйцом	250	119	3,6	4,4	18	0,4	7,1	0,4	1,6	0,3	37,3	28	88,6	1,6	1,1	65,7
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	254	8,1	8,1	37,2	0,3	0	0	0,7	0,2	15,1	138,2	207	4,8	1,8	59,3
Гуляш из свинины	100/40	642	23	58,2	6,4	0,4	0,8	0	2,2	0,08	17	18,7	110,2	1,9	3,2	6,7
Чай с сахаром	200	67	0,2		16,6	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб ржаной	40	61	2	0,5	12,9	0,6	0	0	0,4	0	7	7,6	32,8	0,9	0,4	1,8
ИТОГО		1143	36,9	71,2	91,1	1,7	7,9	0,4	4,9	0,58	81,4	196,5	446,6	10,2	6,5	134

9-й день

ЗАВТРАК	Выход	Калор ийнос ть	Витамины мг							Минералы мг						
			Белки	Жиры	Гликоде	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Макаронник	230	382	9,4	11	61,4	0,3	0,1	0	3	0,03	5,1	21,1	42,7	2,1	0,6	58,6
Чай с сахаром	200	66	0,2		16,3	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0
Хлеб пшеничный	20	52	1,5	0,6	10,3	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0
Масло(порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	0	0	40	20	12	2,4	0	3	0	0	0
ИТОГО		575	11,2	19,9	88,1	0,32	0,1	40	23,3	12,03	17,1	31,7	71,1	3,3	0,7	58,6
ОБЕД																
Суп картофельный с бобовыми	250	217	12	10,3	18,8	0,29	5,9	0	3,1	0,07	42,8	36,6	91,8	2,8	0,9	53,8
Макаронные изделия отварные	145	200	9,9	24,4	10,3	0,8	0	0	1	0,03	5,1	25,3	39,7	1,1	0,4	59,6
Котлета	80	295	9,8	23,9	10,1	0,08	12,8	0,11	2,88	0,1	65,6	30,4	131,2	1,6	0,1	25,5
Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180	84			21	0	16	0	0,1	0	13,8	7,1	5,9	0,3	0	0,2
Хлеб ржаной	40	61	2	0,5	12,9	0,6	0	0	0,4	0	7	7,6	32,8	0,9	0,4	1,8
ИТОГО		857	33,7	59,1	73,1	1,77	34,7	0,11	7,48	0,2	134,3	107	301,4	6,7	1,8	141

10-й день

ЗАВТРАК	Выход	Калор ийнос ть	Витамины мг							Минералы мг						
			Белки	Жиры	Гликоде	B1	C	A	E	B2	Ca	Mg	P	Fe	Zn	I
Каша пшениая	230	263	8,2	8	39,4	0,05	0,9	41,2	0,2	0,1	98,2	23,5	96,8	0,4	0,8	38,6
Чай без сахара	200	10	0,8		1,6	0	0,02	0	0	0	2	0,9	1,6	0,2	0	0
Хлеб пшеничный	20	48	1,6	0,2	9,8	0,02	0	0	0,3	0	4,6	6,6	17,4	0,2	0,1	0
Сыр (Порциями)	21	77	4,9	6,3		0,01	0,14	52	0	0,2	176	7	100	0,2	0	0
ИТОГО		398	15,5	14,5	50,8	0,08	1,06	93,2	0,5	0,3	280,8	38	215,8	1	0,9	38,6
ОБЕД																

Суп картофельный с рыбой	250	153	8,9	5,2	17,4	0,12	12,3	0	2,8	0,09	36	37,5	118	1,5	0,6	71,2
Рагу из курицы	175	585	44,5	44,9	0,7	0,09	11,7	21	2	0,14	28,6	36	138,1	1,8	1,1	52,9
Кисель	200	113	0,1	0,1	27,9	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
Хлеб ржаной	40	61	2	0,5	12,9	0,6	0	0	0,4	0	7	7,6	32,8	0,9	0,4	1,8
ИТОГО		912	55,5	50,7	58,9	0,81	24,7	21	5,7	0,25	104,1	98,6	312,3	4,9	2,1	126