

УТВЕРЖДАЮ:



Директор
ГБОУ СОШ Красноуральская школа"
Сергеева Т.С.

Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 12 лет и старше с 01.01.2024 г.

№ рецептур	Принем пищи, Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества							Э. ценность ккал	Витамины						Минеральные Вещества	
			Г.	Б	Ж	У	Y	7	В1		С	А	Ca	Fe	11	12		
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12							
Первая неделя																		
понедельник																		
Завтрак																		
3	Булгурборд с сыром с маслом	30/10/5	5,00	7,10	15,0	144,00	0,05	0,07	0,09	106,9	0,67							
311	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6	10	38	270	0,07	0,67	0,12	154	0,52							
693	Какао с молоком	200	5	5	33	94	0,03	0,52	0,01	109	21,05							
пром	Сок 0,2	200	1,0	1,0	21,0	110	0,01	10,0	0,00	5,25	0,87							
пром	Хлеб в ассортименте	50	3,0	1,0	22,00	105,00	0,08	0,00	0,00	14,4	2,24							
	Итого за завтрак 1 день	550	20,30	24,10	129,00	723,00	0,24	11,26	0,22	282,65	25,35							
Обед																		
132	Рассолыник ленинградский со сметаной	250/10	2,10	5,20	15,40	119	0,08	6,70	0,00	15,50	0,84							
159	Зразы "Школьные"	80/8	11,2	14,2	10,5	215	0,06	0,34	0,00	33,59	1,14							
520	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45	0,09	42,72	1,24							
50	Горошек зелёный консервированный	60	2,4	0,04	6,6	36	0,52	16,00	128	32,00	48,0							
638(3)	Компот из кураги	200	2,00	0,00	24,0	102	0,02	0,4	0,01	39,00	0,08							

693	Какао на молоке	200	5,00	5,0	33,00	94	0,03	1,0	44,00	108,57	0,60
пром	зефир	25		0,1	32,00	79	0,00	0,0	0,00	25,00	1,40
пром	Хлеб в ассортименте	50	3,0	1,0	22,00	105,00	0,08	0,00	0,00	14,4	2,24
	Итого за завтрак 3 день	410	20,00	32,50	89,06	573,00	0,17	1,17	89,20	251,99	6,26
	Обед:										
143	Суп картофельный с макаронными изделиями с кудрой	250/25	8,0	4,0	21,0	158	0,08	0,40	0,00	13,38	0,86
498	Котлета рубленая из птицы	100	15,0	21,4	16,0	316	0,20	1,2	0	28,8	1,4
534	Капустя гушёная	150	3,0	4,0	14,0	106	0,28	29,7	0	51,4	1,4
685	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,0	0,00	15,0	60	0,01	8	0,00	5,25	0,9
пром	Хлеб в ассортименте витаминизированный	80	6,00	1,00	37,00	181,0	0,00	0,20	0,00	23,0	2,00
ттк	Яблоки	150	0,0	0,0	15,0	71	0,05	15	0,06	24,00	3,30
	Итого:	1007	32,00	30,40	118,00	892,00	1,01	54,50	0,54	145,81	9,85
	Всего:		52,00	62,90	207,06	1 465,00	1,18	55,67	89,74	397,80	16,11
	завтрак										
ттк	Вафли для детского питания	20	0	7	9	106	0,01	0,26	0	53,06	0,07
160	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,00	6,00	20,00	178,00	0,07	0,78	0,00	162,73	0,48
630	Чай с молоком с сахаром	200	1,00	1,00	11,00	61,00	0,00	0,06	0,00	0,68	0,10
ттк	Бананы свежие	150	3,00	0,00	24,00	104,00	0,04	10,00	0,04	16,00	2,20
ттк	Курата	20	1,00	0,00	10,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пром	Хлеб в ассортименте	50	3,00	1,00	22,00	105,00	0,08	0,00	0,00	14,40	2,24
	Итого за завтрак 4 день	740	15,00	15,00	96,00	600,00	0,20	11,10	0,04	230,87	5,09
	обед:										
78	Икра морковная	50	1,00	5,00	4,00	61,00	0,06	24,00	0,00	34,00	1,20
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,00	6,00	14,00	117,00	0,16	1,04	0,75	34,73	1,13

четверг

21	Печенье	13	1,0	2,0	9,0	56	0,00	0,00	0,00	0	0,00
17	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	7,0	26,0	183,0	0,10	0,47	0,15	112,38	0,71
692	Кофейный напиток	200	3,00	3,00	15,0	94	0,06	0,2	0,44	242,0	0,20
13	Йогурт	125	4,00	3,00	5,0	64	0,00	0,0	0,00	0,0	0,00
	Хлеб в ассортименте	50	3	1,0	22,00	105,00	0,08	0,00	0,00	14,4	2,24
	Итого за завтрак 1 день:	608	21,00	21,00	78,00	573,00	0,31	0,97	0,68	568,78	3,37
	Обед:										
139	Суп с рыбными консервами	250	2,0	3,0	20,00	110	0,23	22,19	0,98	33,68	1,40
471	Фрикадельки мясные	100/40	14,0	12,00	10,00	205	0,06	0,03	0,02	31,08	1,15
332	Макаронные изделия отварные	200	7,0	4,00	43,0	245	0,09	0,0	0,04	14,03	1,12
631	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,10	31,0	121	0,07	0,3	0,00	14,62	0,92
пром	Хлеб в ассортименте витаминизированный	80	6,00	1,00	37,00	181,0	0,36	0,20	0,00	23,0	2,00
тлк	Яблоко свежее	100	0,0	0,00	10,0	47	0,04	10,00	0,04	16,00	2,2
	Итого за обед 1 день:	970	30,00	20,10	151,00	909,00	0,85	32,72	1,08	116,41	8,79
	Всего за 1 день:		51,00	41,10	229,00	1482,00	1,16	33,69	1,76	685,19	12,16
	Вторник										
	завтрак										
349	Пудинг творожный	180	22,00	17,00	36,00	385	0,07	0,33	0,00	204	0,98
пром	Йогурт	200	6,0	12,0	8,0	169	0,08	1,2	44,0	244,0	0,2
пром	Хлеб в ассортименте	50	3,0	1,0	22,00	105,00	0,08	0,00	0,00	14,4	2,24
тлк	Апельсины	200	2,00	1,0	16,00	86,0	0,00	60,00	0,05	34,00	0,34
	Итого за завтрак 2 день:	530	33,00	31,00	82,00	745,00	0,23	61,53	44,05	496,59	3,76
	Обед:										
134	Суп картофельный с крупой	250	8,0	10,0	19,0	198	0,05	9,60	0,13	27,98	0,77
437	Гуляш	80./50	17,3	18,1	3,0	245	0,05	1,0	0,1	12,2	2,60
520	Картофельное пюре	150	3,00	8,00	22	189,0	0,17	15,22	0,10	52,21	1,51

692	Кофейный напиток	200	3,00	3,00	15,00	94,00	0,03	0,52	0,03	105,86	0,11
пром	Бананы свежие	100	2,00	0,00	16,00	69,00	0,02	5,00	10,00	0,04	0,03
пром	Хлеб в ассортименте	50	3,00	1,00	22,00	105,00	0,08	0,00	0,00	14,40	2,24
	Итого за завтрак 4 день:	485	20,0	22,0	64,0	577,0	0,2	5,8	10,1	202,4	6,3
	Обед:										
ттк	Кукуруза консервированная сладкая	60	2	0	12	72	0	0,96	0,66	8,40	0,07
171	Суп-поре из картофеля	250	5,0	6,0	24,0	168	0,08	6,60	0,98	14,78	0,85
42	Котлета рыбная "Лада"	100	13,0	12,0	9,0	194	0,05	0,98	0,07	12,18	2,60
534	Капуста тушёная	180	3,00	4,00	14,00	106	0,06	29,66	0,33	93,08	1,37
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,01	10,0	0,0	5,25	0,87
пром	Хлеб в ассортименте витаминизированный	80	6,00	1,00	37,00	181,0	0,36	0,20	0,00	79,20	2,52
	Итого за обед 4 день:	950	29,10	23,00	105,10	756,00	0,56	46,46	2,04	212,89	8,28
	Всего за 4 день:		49,00	45,00	169,00	1333,00	0,74	52,22	12,11	415,31	14,61
	Пятница										
	завтрак										
97	Сыр твёрдый	20	5,00	5,00	1,00	71,0	0,07	0,32	0,09	200,0	0,22
ттк	Яблоки свежие	100	0,00	0,0	10,0	47	0,05	15,00	0,06	24	3,30
161	Суп молочный с крупой	300	7,0	6,0	25,0	180	0,09	0,78	0,0	167,2	1,1
685	Чай с молоком с сахаром	200	1,00	1,0	11,00	61	0,00	0,0	0,00	54,00	6,00
пром	Хлеб в ассортименте	50	3,0	1,0	22,00	105,00	0,08	0,00	0,00	14,4	2,24
	Итого за завтрак 5 день:	670	16,00	13,00	69,00	464,00	0,29	16,10	0,19	459,60	12,88
	Обед:										
78	Икра свекольная	80	1,0	6,0	8,00	86	0,02	2,7	0,00	23,70	0,96
133	Суп картофельный с клетками	250	6,00	4,00	16,00	124	0,07	5,52	0,00	12,63	0,69
261	Печень тушёная в соусе	75/50	17,00	24,00	4,00	295	0,3	30,0	3,60	49,4	8,3
332	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,00	11,00	41,00	303,0	0,14	0,00	0,05	16,48	1,09
705	Напиток из плодов шиповника	200	1,0	0,00	13,0	56	0,01	0,0	0,00	11,1	0,57