

Утверждаю:

Директор

ГКОУ РД «ОШИ с. Черняевка»

Темирбулагова М.З.

«1» сентября 2022г.



Примерное 2-х недельное меню для детей 11-17 лет

ГКОУ РД «ОШИ с. Черняевка»

№ рец.	Прием пищи, Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины(мг.)				Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	I Завтрак			I-день														
296	Каша гречневая	150	873	2,29	0,94	232,06	0,213					13,854						4,641
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5												
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5												
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65				69,22						0,354
	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180												
	II Завтрак																	
488	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44												
	Обед																	

300-12
250-150
111-8
500-500
100-100

100-100

687-
100-100
80-80
100-100

115(1)	Суп гороховый	300	7,2	5,1	25,8	177	1,467	8,19	23,335	2,41
531	Плов с мясом	250	15,95	13,925	4	399,1	0,4	8		
407	Сок	200	12,6	1,65	27,4	112				
480	Хлеб пшеничный	150			43,05	178,26				
	УЖИН									
313	Каша пшеничная молочная	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021		0,833	0,425
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9				
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42				
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180				
	Итого		83,15	63,375	252,32	2413,99	1,679	29,706	111,12	4,597
	I Завтрак			II-день						
19	Макароны отварные	150	5,35	0,56	0,86	157,47	0,057		9,003	7,812
596,1	Сосиски отварные	100								
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5				
261	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5				
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42				
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180				
	II Завтрак									
458(д)	Банан		200	6	2	42	380			
	Обед									
300	Борщ	300	3	5,4	15,9	123				
102	Рагу из птицы	200	9,08	11,7	17,1	209,84	0,122	9,69	32,592	1,72
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8		
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26				
	УЖИН									
309	Каша манка молочная	300	6,81	0,66	0,21	216,27	0,069		13,187	
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9				
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42				
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180				

	Итого	77,55	52,56	238,81	1930,74	0,648	17,69	54,782	9,532
	I Завтрак		III-день						
596,1	Рыба жаренная	100	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733	8,821	0,553
174	Картофельное пюре	200	6,46	18,28	165,98	0,122	17,75	46,63	1,036
1	Масло сливочное	15	6,42	3,94	75,9				
430(а)	Чай с сахаром	200	0,06	10	42				
480	Хлеб пшеничный	100	1,1	28,7	180				
	II Завтрак								
458	Яблоки	100	0,4	9,8	44				
509	Печенье	50							
	Обед								
629	Суп-лапша домашняя	300	10,59	2,61	210,51	0,154	4,333	33,64	3,48
523	Гуляш	100	6,24	1,26	156,94	0,099	0,726	9,781	2,42
310	Каша пшеничная	150	0,48	0,36	116,14	0,082			1,617
652	Салат из капусты	100	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6	34,98	0,417
407	Сок	200		27,4	112	0,4	8		
480	Хлеб пшеничный	150	1,65	43,05	178,26				
	Ужин								
313	Каша рисовая молочная	300	0,45	0,24	125,49	0,021		0,833	0,659
261	Яйцо отварное	50	5,75	0,35	78,5				
480	Хлеб пшеничный	100	1,1	28,7	180				
	Итого	60,91	44,92	110,39	1906,02	0,97	29,542	99,705	10,181
			IV-день						
	I Завтрак								
296	Каша гречневая	150	2,29	0,94	232,06	0,213		90,273	1,438
261	Яйцо отварное	50	5,75	0,35	78,5				
4	Сыр	15	3,6	3,9	55,5				
359	Кофе на молоке	200	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65	69,22	0,354
480	Хлеб пшеничный	100	1,1	28,7	180				

453	Пирожки с капустой	150	11,2	31,32	10,47	495,49	0,191	39,44	97,98	2,514
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5				
436	Молоко	200	6	3	9,6	90				
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180				16,2
	Итого		94,91	84,895	218,98	2579,56	2,26	55,966	373,27	16,2
	I Завтрак			VI-день						
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,65	381,16	0,362	1,001	130,99	3,858
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5				
359	Кофе	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65	69,22	0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180				
	II Завтрак									
458	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88				
	Обед									
116а	Суп макаронный	300	3,6	2,4	22,2	126				
336	Голубцы с мясом	200	13,6	15	22	278				
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43	39,98	0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8		
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270				
	Ужин									
309	Каша манная	300	6,81	0,66	0,21	216,27	0,069		13,187	0,659
261	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5				
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42				
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180				
	Итого		77,85	47,03	255,31	2188,94	0,471	13,081	253,38	5,64
	I Завтрак			VII-день						
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06	0,213		13,854	4,641
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5				
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9				
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30				

480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
404,3	Оладьи с повидлом	200	15,76	14,34	22,2	508,22			0,483	1,334			176,65	5,144
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
436	Молоко	200	6	3	9,6	90								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		104,73	76,615	237,27	2574,95			3,086	53,735			520,22	10,242
					IX-день									
	I Завтрак													
789,1	Омлет натуральный	200	14	15,86	6,56	222,26			0,099	1,625			216,85	2,405
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82			0,04	1,08			221,14	0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
488	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44								
	Обед													
115(1)	Суп гороховый	300	7,2	5,1	25,8	177								
100,1	Птица отварная	100	7,82	5,98	1,21	156,23			0,095	1,227			12,451	2,153
19	Макаронные отварные	150	5,35	0,56	0,86	157,47			0,057				9,03	7,812
639	Салат из св. помидор	100	1,34	4,11	3,44	56,12			0,043	19,11			41,18	0,713
407	Сок	200			27,4	112			0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
313	Каша рисовая жидкая	300	3,06	0,45	0,24	125,49			0,021				0,833	0,425
1	Масло	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		89,74	56,736	264,66	2314,13			0,755	31,042			501,38	14,208

130(2)	Обед	300	4,5	6,3	21,6	108	0,029				13,854	4,641
306	Суп рисовый с томатом	150	3,03	0,36	0,3	104,44	0,125				21,815	2,755
73,1	Каша перловая	100	7,76	7,37	3,1	184,02	0,018	0,096			34,98	0,417
652	Тефтели	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,4					
407	Салат из капусты	200	12,6	1,65	27,4	112	8					
480	Сок	150	12,6	1,65	43,05	270						
	Хлеб пшеничный											
	Ужин											
138(1)	Суп молочный с клёцками	300	10,5	21,6	31,8	363						
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9						
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
	Итого		75,2	70,09	241,69	2173,29	0,831	37,13			313,68	14,652
					XII-день							
	I Завтрак											
531	Плов с мясом	250	15,95	13,925	4	399,1	1,467	8,19			23,335	2,41
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9						
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22	0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						
	II Завтрак											
441,2	Пирожки жаренные с пов.	100	9,34	14,12	4,27	316,04	0,107	0,149			57,538	0,853
	Обед											
629	Суп-лапша домашняя	300	14,19	10,59	2,61	210,51	0,154	4,33			33,64	3,48
102	Рагу из птицы	100	4,54	5,85	8,55	104,92	0,061	4,845			16,29	0,86
174	Картофельное пюре	200	3,18	6,46	18,28	165,9	0,122	17,751			46,63	1,036
407	Сок	200	12,6	1,65	27,4	112	0,4	8				
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270						
	Ужин											
313	Каша рисовая молочная	300	3,06	0,45	0,24	125,49	0,021				0,833	0,425
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5						
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42						
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180						

	Итого	89,05	69,575	202,57	2379,2	2,356	43,91	247,49	9,42
				XIII-день					
	I Завтрак								
19	Макароньы отварные	150	0,56	0,86	157,47	0,057		9,003	7,812
596,1	Сосиски отварные	100							
4	Сыр	15	3,6	3,9	55,5				
120	Какао на молоке	200	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08	221,14	0,7
480	Хлеб пшеничный	100	1,1	28,7	180				
	II Завтрак								
509	Печение	50							
458	Яблоки	100	0,4	9,8	44				
	Обед								
115(1)	Суп фасолевый	300	5,1	25,8	177	0,213		13,854	4,641
296	Каша гречневая	150	2,29	0,94	232,06			9,781	2,420
523	Гуляш	100	6,24	1,26	156,94	0,099	0,726	41,18	0,713
639	Салат из свежих помидор	100	4,11	3,44	56,12	0,43	19,11		
407	Сок	200		27,4	112	0,4	8		
480	Хлеб пшеничный	150	1,65	43,05	270				
	Ужин								
404,3	Оладьи с повидлом	200	14,64	22,2	508,22	0,482	1,334	174,65	5,144
261	Яйцо отварное	50	5,75	0,35	78,5				
1	Масло сливочное	15	6,42	3,94	75,9				
436	Молоко	200	3	9,6	90				
480	Хлеб пшеничный	100	1,1	28,7	180				
	Итого	96,74	62,36	232,3	2543,53	1,334	30,25	469,61	21,399
				XIV-день					
	I Завтрак								
596,1	Рыба жареная	100	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733	8,821	0,55
174	Картофельное пюре	200	6,46	18,28	165,98	0,122	17,751	46,628	1,036
1	Масло сливочное	15	6,42	3,94	75,9				
359	Кофе на молоке	200	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65	69,22	0,354

100-X
250-8,23

480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
	II Завтрак												
494	Булка	100	12,3	4	48,7	280							
458(г)	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38							
	Обед												
83	Борщ	300	3	5,4	15,9	123							
296	Каша гречневая	150	8,73	2,29	0,94	232,06							
103	Птица тушенная в соусе	100	6,3	6,44	1,11	131,96				13,854			4,641
652	Салат из капусты	100	1,16	2,07	10,07	62,67				9,085			0,859
407	Сок	200			27,4	112				39,98			0,769
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270				0,213			
	Ужин									0,039			
313	Каша рисовая	300	3,06	0,45	0,24	125,49				0,021			
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5				0,833			0,425
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
	Итого		<u>85,05</u>	<u>56,5</u>	<u>270,41</u>	<u>2369,41</u>	<u>0,964</u>	<u>38,124</u>	<u>188,29</u>	<u>1</u>			<u>8,634</u>