

Примерное двухнедельное

Меню

горячего питания
для учащихся 12-17 лет



И.о. директора МБОУ "Синицынская ОШ"

УТВЕРЖДАЮ

С.А. Сулейманова

ПРИМЕТНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ЗАВТРАК

Категория: Школьники от 12 до 17 лет

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	P, мг.	Mg, мг.	F, мг.	PP
				Б	Ж	У										
День: понедельник Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний																
132	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная вязкая	220	7,82	9,74	46,5	288,7	0,016	0,024	0,172	0,088	17,272	0	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	1,8	5,09	9,65	92,93	0,03	0,05	44,88	15	0,9	12	0	0	
	1 ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	30//10	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,03	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33	89,99	0
377	ЗАВТРАК	Кофейный напиток	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			588	28,66	20,49	69,47	489,54	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			588	28,66	20,49	69,47	489,54	0,151	0,239	16,277	1,718	267,622	0,065	8,33	89,99	0
День: вторник Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний																
291	ЗАВТРАК	Говядина из мяса	200	5,62	8,86	36,25	239,78	0,06	0,12	0,26	0,72	62,4	0,02	29,96	123,2	
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7	32,5	
	пр	ЗАВТРАК	Глазированный сыр	40	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0
377	ЗАВТРАК	Сай с лимоном	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	12,58	11,93	76,8	457,88	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	12,58	11,93	76,8	457,88	0,004	0,021	1,728	0,127	24,161	0	2,018	0	
День: среда Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний																
223	ЗАВТРАК	Алеканка из творога	100/20	27,49	19,83	35,03	430,83	0,004	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018	0	
377	ЗАВТРАК	Сай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0	
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	0//10//2	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	1	0	0	
	338	ЗАВТРАК	Бутерброд по сезону	100	2,25	0,75	31,5	142,5	0,06	0,075	15	0,9	12	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			465	29,94	20,62	76,78	614,33	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368	32,5	
День: четверг Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний																
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	7,8	7,16	49,13	289,44	0,012	0,024	0	0,132	1,688	0	0	0	
пр	ЗАВТРАК	Кондитерское изделие	50	1,8	5,09	26,82	108,81				0,18	8,2	6,42	0,96	0,22	
	377	ЗАВТРАК	Сай с лимоном	200	0,18	0,09	26,82	108,81	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,22
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	7,98	7,25	76,	398,25	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	7,98	7,25	76,	398,25	0,07	0,021	1,739	0,829	23,275	0	9,287	32,5	
День: пятница Неделя: 1 Сезон: осенне-зимний																
128	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0	0	
260	ЗАВТРАК	Улыш из мяса	100	22,	9,19	1,34	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735	0	

пр	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			615	29,42	16,19	57,36	545,82	0,14	0,96	10,995	1,09	36,004	0	7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			615	29,42	16,19	57,36	545,82	0,14	0,96	10,995	1,09	36,004	0	7
День: понедельник Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний														
162	ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная вязкая	200	8,14	8,06	33,34	239,76	0,04	0,04	0,09	0,616	22,057	0	19,66
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие	50	0,4	0,4	9,1	45,	0,03	0	0	0,02	16	11	9
пр	ЗАВТРАК	Бутерброд с мясом	25/10	6,38	10,71	12,77	159,84	0,055	0,36	0,465	0,65	175,65	0,065	8,33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			488	14,72	18,81	56,31	485,6	0,155	0,75	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			488	14,72	18,81	56,31	485,6	0,155	0,75	17,255	2,246	220,147	0,065	27,99
День: вторник Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний														
223	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	100/20	27,49	19,83	35,38	430,83	0,004	0,021	0,028	1,047	13,721	0	2,018
пр	ЗАВТРАК	Бутерброд с мясом и сыром	80/20/10	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
338	ЗАВТРАК	Фрукты по сезону	100	22	9,19	1,44	234,	0,015	0,035	0	0,815	11,57	0	6,735
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	26	9,63	36,14	392,5	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			100	26	9,63	36,14	392,5	0,119	0,379	17,261	1,646	207,778	0,065	8,33
День: среда Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний														
128	ЗАВТРАК	рис отварной	200	3,42	6,56	21,72	153,32	0,08	0,06	10,96	0,5	22,14	0	0
229	ЗАВТРАК	рыба, тушенная с овощами	100/20	3,7	1,47	2,8	36,53	0,01	0,01	1,26	0,12	3,22	0	0
пр	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7
389	ЗАВТРАК	сок фруктовый	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	11,12	8,47	58,6	348,35	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			230	11,12	8,47	58,6	348,35	0,14	0,096	10,995	1,09	36,004	0	7
День: четверг Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний														
175	ЗАВТРАК	каша рисовая молочная вязкая	200	11,82	7,18	53,32	321,98	0,032	0,016	0	0,508	2,152	0	0
1	ЗАВТРАК	Бутерброд с мясом и сыром	30/20/10	9,51	7,97	9,28	145,64	0,002	0,003	0,005	0,036	0,821	0	0
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	25,81	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			250	25,81	15,59	97,7	626,12	0,106	0,104	2,256	1,943	198,237	0,065	40,789
День: пятница Неделя: 2 Сезон: осенне-зимний														
204	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	7,3	7,16	49,18	289,44	0,012	0,021	0,028	0,047	13,721	0	2,018
пр	ЗАВТРАК	кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0,015	0	0,55	10	0	7
377	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,13	0,09	26,82	108,81	0	0,015	0	3,1	0	0,54	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			675	3,98	0,49	51,42	226,31	0,07	0	2,8	0,08	3,1	0	0,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			675	3,98	0,49	51,42	226,31	0,07	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			385	3,98	0,49	51,42	226,31	0,082	0,073	36,86	1,537	55,785	0	10,368
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			4506	234,15	247,87	807,61	6381,94	1,302	1,578	167,471	16,706	1243,954	0,26	128,113
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			450,6	23,415	24,787	80,761	638,194	0,1302	0,1578	16,7471	1,6706	124,3954	0,026	12,8113
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности														
				3,67	3,88	12,65	6381,94	0,02	0,02	2,62	0,26	19,49	0	2,01
													8,19	

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

(м.п.)

страниц

и.о. директора школы

С.А. Сулейманова

