



Примерное 10-ти дневное меню 2х разового питания горячих завтраков и обедов для детей 12- 18 лет в ОУ Новосергиевского района

на 2022-2023 учебный год.

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества				
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe	
12-18лет															
1 день	Завтрак														
114	каша рисовая молочн	200	6,38	8,12	34,22	237,89	0,08	0,08	0,06	0,03	125	35,2	145	0,4	
233	пирожок печёный с	50	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78	0,97	
366	сыр	35	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3	0,52	
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52	
	итого за завтрак	525	22,93	21,25	115,40	732,50	0,65	47,27	0,70	0,87	308,00	109,15	323,28	4,11	
	Обед														
№119	Икра морковная	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2	
№ 35	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,92	6,33	10,70	104,15	0,10	7,10	0,30	0,00	49,60	26,30	74,70	1,50	
№ 292	Картофель тушенный с курицей	320	3,73	9,03	16,17	492,39	0,08	4	0	0,56	18,32	16,24	36,96	0,72	
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7	
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34	
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3	
	итого за обед	950	14,96	21,57	106,07	972,2	0,375	68,2	0,3	2,48	180,72	115,59	309,76	6,76	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		37,89	42,82	221,47	1704,70	1,03	115,47	1,00	3,35	488,72	224,74	633,04	10,87	

День/№ п-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
2 день	Завтрак													
№ 225	биточки из говядины на пару	120	9,46	22,92	2,55	226,73	0,095	0	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9
№219	каша гречневая рассыпчатая	200	9,27	5,31	52,80	299,76	0,06	0,07	0,02	0,14	7,04	6,35	30,60	0,35
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	итого за завтрак	560	23,3	28,9	95,8	705,4	0,3	46,9	0,0	1,1	75,3	63,8	202,3	3,5
	Обед													
№32	Салат из картофеля с солеными огурцами	100	1,13	10,07	10,36	136,80	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64	0,84
№ 95	Суп из овощей со сметаной	250	1,98	3,60	10,60	105,30	0,06	1,00	0,10	0,10	45,20	15,50	54,60	0,20
№ 163	Рыба отварная	120	15,37	6,00	0,53	121,12	0,10	0,30	0,10	0,60	39,80	32,40	140,10	0,60
№119	Гороховое пюре	200	25,38	12,42	33,2	171,39	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№ 376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	45	0	0,03	0	0	20,4	1,5	6,5	0,1
гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	итого за обед	950	51,85	33,27	115,69	769,46	0,885	8,54	1,07	2,44	255,63	170,89	595,34	9,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		75,1	62,1	211,4	1474,8	1,2	55,4	1,1	3,6	331,0	234,6	797,6	12,6

День/№ п-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
3 день	Завтрак													
278	фрикадельки из мяса п	120	11,18	6,85	11,45	236,33	0,20	0,85	0,03	1,40	18,75	28,10	187,50	0,56
227	макаронные изделия от	200	7,12	6,34	48,7	344,14	0,1	0	0,04	1,09	49,04	24,38	160,2	0,89
283	компот из кураги	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	итого за завтрак	560	22,84	13,83	100,55	759,35	0,49	47,65	0,07	3,29	118,59	99,88	439,9	3,67
	Обед													
ттк№ 16	Салат "Солнечный"	100	0,75	6,08	4,99	77,55	0,39	7,4	0	0	22,4	10,8	20,5	0,6
№110	Суп пшеничный «Кулеш»	250	2,8	3,5	10,8	65,3	0,01	0,6	0	0,3	45,5	15,9	60,8	0,1
№283	Тефтели из говядины в томатном соусе	120	12,60	8,60	6,30	125,60	0,00	0,50	0,00	0,00	15,80	2,50	15,40	0,10
№ 241	картофельное пюре	200	3,827	7,27	27,94	149,73	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85	228,6	4,7
№377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,8	10,5	54,2	0	3,2	0	0	26,8	1,5	8,4	0,3
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	итого за обед	950	27,997	27,41	106,53	662,23	1,125	11,7	0,87	1,62	235,53	141,9	481,6	8,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,837	41,24	207,08	1421,58	1,615	59,35	0,94	4,91	354,12	241,8	921,5	12,11

День/№ п-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
4 день	Завтрак													
212	птица отварная	120	11,54	14,87	6,47	206,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34
92	рагу овощное	200	3,79	11,15	39,73	249,24	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13
№ 274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,7	0	0	0,1
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	итого за завтрак	560	21,23	26,66	104,34	705,42	0,43	2,01	0,13	1,33	203,06	114,49	363,11	4,09
	Обед													
№ 231	Кукуруза консервированная отварная	100	0,83	5,05	5,32	70,01	0	10,3	0	0,6	36	14,7	25,2	1,2
№ 56	Суп-лапша подомашнему	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30	1,20
№ 225	Курица в томатном соусе	120	9,46	22,92	2,55	310,48	0,1	0	0	0,2	17,5	10	79,5	0,9
№ 235	Капуста тушеная	200	4,71	5,8	24,2	167,68	0	23,68	0,1	0,9	60,4	21,78	42,58	1,36
№378	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4	145,6	0,4
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,05	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	итого за обед	950	26,87	42,32	103,48	892,6	0,39	34,88	0,81	3,13	335,4	108,73	536,08	7,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,10	68,98	207,82	1598,02	0,82	36,89	0,94	4,46	538,46	223,22	899,19	11,79

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р
12-18лет													
5 день	Завтрак												
102	каша молочная дружба	200	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03
3	кекс "Столичный"	75	7,18	7,86	45,64	276,58	0,00	3,70	0,00	0,01	244,30	16,10	31,10
366	сыр	15	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25
	итого за завтрак	530	27,53	25,23	122,13	818,75	0,22	98,41	0	0,81	336,8	88,8	167,33
	Обед												
№119	Икра свекольная	100	1,13	10,07	10,36	136,80	0,00	7,21	0,00	0,42	25,20	10,29	17,64
№4	Свекольник	250	3,60	6,20	21,28	125,60	0,16	1,00	0,09	2,00	65,20	15,60	105,60
№ 211	Плов из мяса птицы	320	35,47	46,08	40,5	398,11	0,13	7,55	0,17	0	58,05	67,68	219,6
№283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8
гост207784	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1
	итого за обед	950	48,68	63,51	146,03	966,15	0,485	62,56	0,26	3,74	225,25	151,92	515,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		76,21	88,74	268,16	1784,90	0,71	160,97	0,26	4,55	562,05	240,72	683,07

День/№ п/ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р
12-18лет													
6 день	Завтрак												
3	кондитерские изделия(печенье)	120	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03
366	сыр	30	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3
102	каша молочная дружба	200	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30	19,03
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25
гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2
	итого за завтрак	590	40,9	41,4	59,1	763,9	0,2	49,2	0,6	0,8	92,5	63,1	169,6
	Обед												
№ 30	Салат из солёных огурцов с луком	100	1,4	10,06	9,21	91,5	0,05	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38
№ 105	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,45	4,89	13,91	75,60	0,10	0,40	0,70	0,10	31,60	14,50	95,30
№278	Тефтели из мяса птицы	120	12,60	8,60	6,30	125,60	0,00	0,50	0,00	0,00	15,80	2,50	15,40
№92	рагу из овощей	200	4,54	13,37	47,67	235,12	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07
№340	Компот из урюка	200	0,56	0	27,89	115,79	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25
гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1
№92	кондитерские изделия (печенье)	30	1,88	13,84	13,84	199,8	0,27	0,02	0,01	0,05	0,06	0,001	0,07
	итого за обед	980	31,35	51,92	164,82	1033,26	0,885	53,39	1,84	82,82	325,16	174,32	594,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		72,2	93,3	223,9	1797,1	1,1	102,6	2,4	83,6	417,7	237,4	763,7

Дети. № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод-ы	Калл	Витамины				Минеральные вещ-	
							В1	С	А	Е	Са	Mg
12-18лет												
7 день	Завтрак											
210	курица в томатном соусе	120	12,20	13,39	6,56	198,00	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30
219	каша гречневая	200	3,93	4,84	20,17	190,74	0	23,68	0,1	0,9	60,4	21,78
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4
	итого за завтрак	560	20,67	18,87	67,13	567,62	0,19	71,59	0,1	1,7	120,5	73,48
	Обед											
№ 190	икра кабачковая	100	0,75	6,08	4,99	77,55	0,39	7,4	0	0	22,4	10,8
№68	Рассольник «Ленинградский»	250	6,86	8,13	18,81	166,90	0,09	8,38	0,06	0,99	29,15	24,18
№309	Макарошник с мясом гтшцы	320	10,21	10,80	13,50	156,80	0,08	25,40	0,10	5,00	201,50	48,60
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2
Гост 2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15
	итого за обед	950	25,74	26,17	94,58	636,22	0,755	87,98	0,16	7,31	329,85	141,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,41	45,04	161,71	1203,84	0,95	159,57	0,26	9,01	450,35	215,41

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Ca	Mg	P
12-18лет													
8 день	Завтрак												
189	котлета из говядины на пару	120	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43	46,78
241	картофельное пюре	200	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12	39,3
№587	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	28,07	0,075	0,04	0,028	0,15	7,9	3	5,32
283	компот из кураги	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2
	итого за завтрак	610	16,82	14,96	83,8	522,68	0,645	47,23	0,668	0,99	190,9	76,95	183,6
	Обед												
№ 247	овощи натуральные солёные (огурцы)	100	1,6	5,25	12,67	102,88	0,08	3,38	0,98	0,08	19,61	24,18	65,36
№ 44	Суп из овощей	250	1,80	4,10	10,10	179,20	0,10	8,50	0,10	0,09	30,10	21,10	47,30
№201	Тефтели из говядины в томатном соусе	120	13,7	15,57	9,32	239,35	0,107	0,34	0,18	2,21	23,14	19	107,88
№ 227	Макаронные изделия отварные	200	2,1	3,53	6,1	89,8	0,08	7,73	0,1	1,05	85,1	12,5	98,8
№ 294	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,31	61,62	0,04	1,5	0	0,5	18,6	1,5	15,3
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1
	итого за обед	950	27,17	29,62	99,5	862,7	0,572	21,45	1,36	5,25	220,95	115,63	482,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		43,99	44,58	183,30	1385,38	1,22	68,68	2,03	6,24	411,85	192,58	666,14

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	C	A	E	Ca	Mg	P	Fe
12-18лет														
9 день	Завтрак													
201	тефтели из говядины в томат	120	11,54	14,87	6,47	206,23	0,00	1,34	0,00	0,00	11,16	5,16	22,84	0,34
112	рис с овощами	200	3,79	11,15	39,73	249,24	0,27	0,67	0,13	0,53	172,8	82,93	273,07	2,13
№ 274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,7	0	0	0,1
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4	67,2	1,52
	итого за завтрак	560	21,23	26,66	104,34	705,42	0,43	2,01	0,13	1,33	203,06	114,49	363,11	4,09
	Обед													
№ 53	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,06	9,21	91,5	0,05	5	1	80,82	28,1	16,04	37,38	1,06
№ 44	Суп из овощей	250	3,60	4,30	11,80	114,10	0,15	8,25	0,06	0,08	84,60	22,78	145,60	0,05
№ 204	Фрикадельки из говядины тушёные в соусе	120	6,6	6,3	9,16	124,4	0	0,1	0	0,5	99,8	35,8	139,8	0,03
№ 185	Рис отварной	200	5,18	6,78	23,1	116,8	1,23	0,6	2,8	0,9	89,1	33,3	138,9	0,07
№342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	25,6	132	0,05	10	0,01	0,2	36,5	10,2	30,6	1,5
Гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
Гост2077 84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15	53,1	0,3
	итого за обед	950	24,9	28,6	124,87	768,65	1,645	23,95	3,87	83,82	382,5	155,47	640,18	5,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,13	55,26	229,21	1474,07	2,08	25,96	4,00	85,15	585,56	269,96	1003,29	9,44

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углевод-ы	Калл	Витамины				Минеральные веще	
							В1	С	А	Е	Са	Mg
12-18лет												
10 день	Завтрак											
114	каша молочная манная	200	6,38	8,12	34,22	237,89	0,08	0,08	0,06	0,03	125	35,2
233	пирожок печёный с повидлом	50	6,18	5,18	38,53	225,73	0,38	0,19	0,08	0,04	109,1	19,43
366	сыр	15	5,83	7,31	2,25	90	0	0,2	0,56	0	23,1	7,12
№299	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0,03	46,8	0	0	32,4	21
гост 2698786	Хлеб пшеничный	40	4,54	0,64	29,12	133,76	0,16	0	0	0,8	18,4	26,4
	итого за завтрак	505	22,93	21,25	115,40	732,50	0,65	47,27	0,70	0,87	308,00	109,15
	Обед											
№42	Салат из картофеля с солеными огурцами и зеленым горошком	100	0,83	5,05	5,31	70,02	0	10,3	0	0,6	36	14,7
№ 62	Щи из свежей капусты	250	5,03	11,3	32,38	202,6	0,024	0,4	0,016	0,016	122,8	13,6
№ 289	Биточки из говядины	120	15,25	16,73	8,20	247,50	0,00	1,11	0,00	0,00	9,30	4,30
№335	Картофельное пюре	200	3,827	7,27	27,94	149,73	0,56	0	0,87	0	80,63	73,85
№378	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	2,5	11,5	45,2	0,03	0,5	0,01	0,01	145,5	10,4
гост 2698786	Хлеб пшеничный	50	5,67	0,8	36,4	167,2	0,12	0	0	1,32	21	28,2
гост2077-84	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	30	2,25	0,36	9,6	22,65	0,045	0	0	0	23,4	9,15
	итого за обед	950	34,357	44,01	131,33	904,9	0,779	12,31	0,896	1,946	438,63	154,2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,29	65,26	246,73	1637,40	1,43	59,58	1,60	2,82	746,63	263,35