

**Примерное (альтернативное) 10-ти дневное меню для организации питания детей с 12 до 18 лет
МКОУ «Подосиновская ООШ» на 2021-2022 учебный год**

День: первый
Неделя: первая
Сезон: осеннее-зимний, весенний
Возрастная категория: 12-18 лет



«Утверждаю»
И.о. директора МКОУ «Подосиновская ООШ»
Ю. Н. Косачев
Приказ №34/1 от 25.08.2021г.

завтрак

№ п-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
173	250	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	7,63	5	46,2	277	394,25	99,5	2,63	260,3
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
379	200	молочный напиток "Здоровье"	3,6	2,67	29,2	158,67	132	29,33	2,4	155,2
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
		итого за завтрак	15,28	15,37	99,68	449,57	572,75	145,33	5,58	598,12

обед

№ п-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
102	300	суп гороховый	2,98	2,83	15,7	34,5	203,25	15,75	0,55	120
143	200	овощное рагу	21,67	13,33	54	40	143,33	20	2	247
304	100	биточки из говядины	3,67	5,42	36,67	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
349	200	компот из сухофруктов	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
		итого за обед	32,68	22,44	156,21	100,31	464,48	72,76	7,12	801,65
		итого за день	47,96	37,81	255,89	549,88	1037,2	218,09	12,7	1399,77

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
222	200	пудинг из творога, запеченный	27,08	19,2	40,2	260	376	44	1,8	444,8
пр	20	джем из абрикосов	0,1		14,32	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого за завтрак	31,66	19,7	88,54	286,93	437,6	71,27	4,45	660,98

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
82	300	борщ со сметаной	1,8	4,9	14,3	43,25	188,25	27,5	0,83	129
229	100	рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	12,13	2,93	1,5	28,8	176,93	28,53	0,55	96
310	200	картофель отварной	3	0,6	23,7	18	81	33	1,2	134
262	200	кисель из джема	0,4	0,27	17,2	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
		итого обед	20,69	9,36	86,34	106,98	490,71	101,7	4,35	569,74
		итого день	52,35	29,06	174,88	393,91	928,31	172,97	8,8	1230,72

День: третий

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
183	250	каша жидкая молочная из гречневой крупы	7,5	8,5	36,5	30	180	122,5	4	252,5
376	200	чай с сахаром	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	11,98	9	70,12	48,4	249,6	148,9	4,88	409,4

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
101	300	суп рисовый с картофелем	1,83	4,9	11,75	34,45	53,03	26,2	1,18	117,6
245	100	бефстроганов из мяса отварного	9,67	9,87	2,27	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53
309	200	макаронные изделия отварные	8,9	4,1	39,84	14,6	210	140	5,01	277
348	200	компот из плодов сушеных	0,52	0,18	24,84	23,4	23,4	17	60,3	102,9
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	6	21	31,5	0,45	137,94
		итого обед	24,28	19,71	108,34	95,58	366,76	227,17	68,41	771,97
		итого день	36,26	28,71	178,46	143,98	616,36	376,07	73,29	1181,37

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
215	150	омлет натуральный, сваренный на пару	14,72	20,7	2,88	90,32	199,2	15,2	2,19	256,68
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	19,2	21,2	36,9	114,85	257,2	40,67	4,76	415,18

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
88	300	щи из свежей капусты	7,5	3,25	17,25	82,5	327,5	47,5	2,25	153
291	200	плов из птицы	13,5	9,2	8,6	30	239	17	5	171,2
344	200	компот из яблок	0,24	0,12	35,76	8,2	6,42	0,96	0,28	92,27
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
		итого обед	22,82	12,77	71,27	125,3	590,32	72,06	7,75	463,23
		итого день	42,02	33,97	108,17					878,41

День: пятый

Неделя: первая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
103	300	суп с макаронными изделиями	2,28	2,33	11,25	43,25	188,25	27,5	0,83	97,5
255	100	печень по строгонавски	12,16	10,88	10,8	35,2	76,8	20,8	1,76	189,76
312	200	картофельное пюре	5,1	7,5	28,5	12	34,5	7,5	0,75	241
360	200	кисель	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
		итого завтрак	20,54	20,91	70,75	104,45	313,55	63,8	6,14	614,86

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
99	300	суп из овощей	2,73	2,79	13,5	43,25	188,25	27,5	0,83	90,03
295	100	котлеты рубленые из птицы на пару	15,2	13,6	13,5	35,2	76,8	20,8	1,76	237,2
309	200	макароны отварные с маслом	6,8	10	38	12	34,5	7,5	0,75	269,2
389	200	сок яблочный, витаминизированный	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
		итого обед	28,1	26,89	99,69	109,05	330,95	70,4	6,36	753,17
		итого день	48,64	47,8	170,44	213,5	644,5	134,2	12,5	1368,03

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
222	200	пудинг из творога	27,8	19,2	40,2	236,4	342	41,4	1,7	444,8
349	200	компот из смеси сухофруктов	1,16	0,3	47,26	5,84	46	33	0,96	196,38
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	32,91	20	111,61	251,44	422,8	87,6	3,1	758,08

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
99	300	суп овощной со сметаной	2,7	2,78	14,58	49,25	222,5	26,5	0,78	117,88
278	80	тефтели мясные	10,7	3,5	7,5	59,26	187,69	28,74	0,83	104,3
305	200	рис припущенный	3	0,6	23,7	18	81	33	1,2	145,6
349	200	компот из сухофруктов	0,16	0,08	27,5	8,2	9	4,4	0,14	111,36
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
		итого обед	18,93	7,26	87,77	139,31	517,59	99,24	3,17	549,28
		итого день	51,84	27,26	199,38	390,75	940,39	186,84	6,27	1307,36

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
181	250	каша манная молочная жидкая	2,75	3,63	20,5	132,64	109,74	17,06	0,26	125,63
379	200	Напиток молочный "Здоровье"	3,6	2,67	29,2	158,67	132	29,33	2,4	155,2
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	10,3	6,8	73,85	300,51	276,54	59,59	3,1	397,73

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
96	300	рассольник по ленинградски	8,45	8,28	13,13	31,65	175,7	46,05	1,25	209,01
229	100	рыба тушеная с овощами	11,5	8,57	2,9	31,33	83	12,67	7,33	174,2
310	200	картофель отварной	3,67	5,42	36,67	2,61	61,5	19,01	0,53	273
389	200	сок фруктовый	0,27		22,8	52	82,67	30	3,2	92,27
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
		итого обед	26,26	22,57	89,99	122,19	420,27	114,33	12,53	818,62
		итого день	36,56	29,37	163,84	422,7	696,81	173,92	15,63	1216,35

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

завтрак

№ п-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
321	200	капуста тушеная	5,78	15,96	44,16	113,7	89,25	42,9	3,45	343,45
243	50	сосиска отварная	35,9	7,5	0,4	9,6	49,3	5,3	0,6	87,9
352	200	кисель из яблок	0,24		9,47	8,2	6,42	0,96	0,28	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	4,6	17,4	6,6	0,22	116,9
		итого завтрак	45,87	23,96	78,18	136,1	162,37	55,76	4,55	588,25

обед

№ п-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
101	300	суп картофельный с рисовой крупой	6,25	4,5	13,75	62,5	227,5	32,5	1,5	120,5
271	90	котлеты мясные	15,89	11,67	30,94	67,78	198,28	52,59	2,25	292,36
302	200	гречка отварная	8,59	1,593	38,55	14	203	135	4,5	315,9
349	200	компот из сухофруктов	1,3	0,08	44,68	40,48	36,6	26,2	0,86	184,64
		итого обед	32,03	17,843	127,92	184,76	665,38	246,29	9,11	913,4
		итого день	77,9	41,803	206,1	320,86	827,75	302,05	13,66	1501,65

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
267	100	котлета мясная натуральная рубленая	12,33	21,67	11	34,53	140	26,67	1,87	288,33
304	200	рис отварной	4,89	7,23	48,89	2,61	61,5	19,01	0,53	280,15
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
382	200	какао с молоком	3,78	0,67	26	133,33	111,11	25,56	2	125,11
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	4,6	17,4	6,6	0,22	116,9
		итого завтрак	25,62	36,16	111,85	191,22	358,63	91,14	5,1	875,14

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
82	300	борщ со сметаной	8,45	8,28	13,13	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78
290	100	куры тушеные	9,67	9,87	2,27	17,13	59,33	12,47	1,47	136,53
305	200	рис припущенный	5,1	7,5	28,5	12	34,5	7,5	0,75	261,3
344	200	компот из яблок	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
		итого обед	26,59	26,15	78,59	79,38	300,93	80,62	6,49	715,35
		итого день	52,21	62,31	190,44	270,6	659,56	171,76	11,59	1590,49

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 12-18 лет

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
182	250	каша пшенная молочная	9,125	5,375	47,83	4,1	131	45	2,58	276,22
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	24	16,5	13,5	3,3	41,6
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	13,71	13,075	81,98	39,7	185,3	71,7	6,32	500,44

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
98	300	суп крестьянский с крупой	8,71	2,54	14,56	49,23	250,53	38,5	1,19	150,74
294	80	котлета куриная	14,9	0,7		19,6	151,9	20,9	0,4	65,9
309	200	макаронные изделия отварные	3,08	2,33	19,13	38,25	76,95	26,7	0,86	142,64
377	200	чай с лимоном	0,16	0,16	23,88	23,4	23,4	17	60,3	97,6
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
		итого обед	29,22	6,03	72,06	135,08	520,18	109,7	62,97	527,02
		итого день	42,93	19,105	154,04	174,78	705,48	181,4	69,29	1027,46