

УТВЕРЖДАЮ.

Директор МБОУ "Первомайская СШ"



Е.А. Фадеева



" 1 " сентября 2022

Примерное меню
(горячие завтраки)
для питания школьников
12-18 лет

1 День

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,92	10,93	103,75	49,73	26,13	1,23	10,68
102	Биточки мясные	45/5	4	9	0	90	06,17.	17,55	1,35	0,4
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		14,92	21,99	80,58	582,81	95,69	113,4	6,66	11,23

2 День

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	210	6,08	11,18	33,48	260	133,38	37,22	0,81	0,96
197	Суп картофельный	200	4,39	4,21	13,22	118,6	34,14	28,46	1,64	4,66
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	152,22	21,34	0,48	1,59
	Итого за день:		16,31	19,26	78,32	565,06	341,64	99,02	3,78	7,33

3 День

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,95	7,9	119,75	49,25	22,13	0,83	15,78
99	Котлета мясная	50/10	11	30	8	350	55,54	20,8	1,42	1,04
18	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,11	6,68	27,36	234	11,26	96,04	3,23	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		20,65	37,34	63,44	784,9	121,18	146,3	6,2	1,89

4 День

Неделя: Первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
98	Суп крестьянский с крупой пшено	200	1,48	4,92	6,09	86,25	35,88	14,18	0,58	9,88
226	Рыба тушеная с морковью	50/5	20,5	6,5	0	182,64	8	22,91	0,45	0,26
312	Пюре картофельное	180	3,6	5,7	24,5	184,7	49,3	37	1,35	24,21
377	Чай	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	14,2	2,4	0,36	2,83
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		26	12,55	53,74	507.81	93,4	74,31	3,01	27,42

5 День Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
101	Суп картофельный с крупой геркулес	200	1,96	2,71	12,11	85,75	26,7	22,78	0,88	8,25
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200/20	14,88	81,36	37,5	367,8	369	25,4	1,54	0,28
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		16,72	81,71	66,54	495,9	402	38,8	2,67	0,43

6 День Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,45	118,25	29,2	27,28	1,13	8,25
265	Плов	200	16,83	37,56	34,52	544	40,61	60,68	2,1	7,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		18,67	37,91	63,56	672,1	73,61	74,08	3,23	7,5

7 День Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
38	Суп гороховый с картофелем	200	1,58	4,98	9,14	95,25	34,85	20,75	0,78	10,38
99	Котлета мясная	50/10	11	30	8	350	55,54	20,8	1,42	1,04
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,78	0,05	27,62	114,8	32,22	17,56	0,48	0,6
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		20,83	38,1	90,27	793,86	122,62	106,68	5,7	1,76

8 День Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
97	Суп картофельный	200	1,96	2,71	12,11	85,75	26,7	22,78	0,88	8,25
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена "Дружба"	210	6,08	11,18	33,48	260	133,38	37,22	0,81	0,96
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
	Итого за день:		6,15	11,2	48,48	473	144,48	38,62	1,09	0,99

9 День Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,95	7,9	89,75	49,25	22,13	0,83	15,78
259	Жаркое по-домашнему	175	12,3	29,5	16,58	383	28,69	42,84	3,02	6,76
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		14,14	29,85	45,62	511,1	61,69	56,24	4,15	6,91

10 День Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	C
101	Суп картофельный с крупой рис	200	1,96	2,71	12,11	85,75	26,7	22,78	0,88	8,25
102	Биточки мясные	45/5	7	17	0	180	13,17	17,55	1,35	0,4
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
13	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	9,98	119	0,2	0	0,03	0
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		18,01	27,76	76,74	713,81	74,93	108,65	6,06	8,77

Итого за неделю:

59,13 106,91 261,11 2491,8 403,72 310,19 17 18,43

11 День

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
101	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,47	4,75	18,7	150	163	26,68	0,65	0,83
20	Оладьи с повидлом	160/30	14,88	81,36	37,5	367,8	369	25,4	1,54	0,28
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	152,22	21,34	0,48	1,59
	Итого за день:		24,42	89,65	73,78	636,16	684,22	73,42	2,67	2,7

12 День

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
58	Свекольник	200	1,58	4,98	9,14	95,25	34,85	20,75	0,78	10,38
289	Рагу из птицы	150	12,81	10,65	15,2	208	28,59	36	1,83	11,7
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		16,23	15,98	53,38	431,35	96,44	70,15	3,74	22,23

13 День

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
96	Рассольник ленинградский	250	2	5,09	11,98	107,25	29,15	24,18	0,93	8,38
40	Шницель мясной	60/5	12	30	15	380	21,31	30,22	1,76	4,06
309	Макаронные изделия отварные	200	7,28	7,72	40,61	260,96	12,96	56,32	2,95	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,77	0,33	14,04	132,8	32,48	17,46	0,7	0,73
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		22,82	38,38	83,69	841,86	88,65	116	6,26	4,91

14 День

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
38	Суп гороховый с картофелем	200	1,58	4,98	9,14	95,25	34,85	20,75	0,78	10,38
2	Котлета мясная	50	10	16	3	196	13,32	18,89	1,1	2,54
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	150/32	4,08	15,74	28,32	270	40,7	39,33	1,5	24,96
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	0,28	0,03
Пр.	Хлеб	30	1,77	0,33	14,04	68,1	21,9	12	0,85	0,12
	Итого за день:		15,92	32,09	60,36	594,1	87,02	71,62	3,73	27,65

15 День

Неделя: Третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

№ рец.	наименование блюда	выход	Б	Ж	У	Э/ц	Ca	Mg	Fe	С
101	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,47	4,75	18,7	150	163	26,68	0,65	0,83
20	Оладьи с повидлом	160/30	14,88	81,36	37,5	367,8	369	25,4	1,54	0,28
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,58	118,36	152,22	21,34	0,48	1,59
	Итого за день:		18,95	84,9	55,08	486,16	521,22	46,74	2,02	1,87