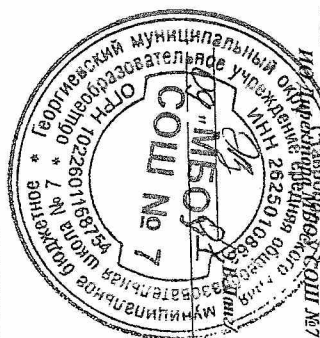


ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период 2024 учебного года
для обучающихся МБОУ СОШ №7
в возрасте от 12 до 18 лет

ЗАВТРАК И ОБЕД



Прием пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe	В1	В2	РР	С	
ЗАВТРАК	Каши жидкая, молочная рисовая	200/5	2,19	5,09	22,53	145,33	0,03	0,01	0,48	0,00	4,93	15,33	47,87	0,32	Дети प्रति 2005-182				
	Сыр «Российский» 50 % жирности	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,01	0,05	0,03	0,11	132,00	5,30	75,00	0,15	Дети प्रति 2005-15				
	Варенка «Ладожская»	1/50	2,75	0,55	26,80	139,00	0,01	0,01	0,42	0,00	2,30	8,30	21,00	0,40	прот.				
	Чай с лимонком	200/15/7	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Дети प्रति 2005-377				
	Ногори 2,5% жирности	1/125	4,90	6,20	21,20	240,00	2,05	0,03	0,56	0,00	3,40	7,30	24,00	0,50	прот.				
	Нинго	642	15,32	16,27	86,53	643,33	2,10	0,10	1,52	2,94	156,85	38,67	172,31	1,73	Дети प्रति 2005-88				
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/5	1,60	4,93	11,50	96,75	0,06	0,05	0,81	18,47	43,33	22,25	47,63	0,80	Дети प्रति 2005-234				
	Компоты или бифидо чизы рыбные	100	14,80	18,80	11,60	27,40	0,08	0,07	1,81	0,30	25,50	27,33	163,00	0,73	Дети प्रति 2005-333				
	Сыр сметанный	50	0,73	2,62	3,12	38,90	0,01	0,01	0,08	0,02	13,65	2,64	11,37	0,10	Дети प्रति 2005-302				
	Каши рассыпчатая гречневая	180	9,02	7,54	48,87	299,52	0,25	0,14	2,97	0,00	17,78	162,99	244,71	5,47	Дети प्रति 2005-342				
	Компот из свежих яблов	200	0,16	0,00	29,00	138,60	0,01	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дети प्रति 2005-342				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-122				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124					
Нинго	935	30,00	34,43	127,19	712,57	0,49	0,32	6,38	20,51	132,44	238,11	528,81	9,30						
Нинго день	1577	45,32	50,70	213,72	1353,90	2,59	0,42	7,90	23,45	289,29	276,78	701,12	11,03						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминиз, мг						Минералы, мг						№ рецептуры
		12-18 лет					В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe					
		2 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Овощи натуральные соевые или свежкие	100	0,8	0	3,4	16	0,02	0,02	0,18	2,7	12,4	13,3	40,02	0,32	Дети प्रति 2005-70/71				
	Куски из кур, бройлер-курицы с рисом	100/5	16,00	24,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	1,06	Дети प्रति 2005-301				
	Каши рассыпчатая пшеничная	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	Дети प्रति 2005-302				
	Компот из свежих сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60	0,00	0,01	0,13	0,40	31,82	6,00	15,40	1,25	Дети प्रति 2005-349				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-122				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124				
	Нинго	640	24,31	30,90	78,84	689,12	0,34	0,31	7,47	25,49	124,46	90,78	343,36	5,10	Дети प्रति 2005-101				
	Суп картофельный с куриной	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Дети प्रति 2005-290				
	Пшеница, мука и др. в соусе	100/50	20,25	25,65	5,70	334,50	0,05	0,13	3,73	0,01	51,13	19,00	124,63	1,51	Дети प्रति 2005-309				
	Макаронные изделия отварные	180/5	6,48	7,56	43,92	270,00	0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дети प्रति 2005-376				
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Переватов А.Я. 2012-122				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-124				
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124					
Нинго	945	32,52	36,48	108,65	892,15	0,30	0,26	6,36	8,29	98,82	90,08	292,26	5,29						
Нинго день	1585	56,83	67,38	187,49	1581,27	0,64	0,57	13,83	33,78	223,28	180,86	635,62	10,39						

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
3 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Земляника из мороженого со свежими яблоками	200/20	42,00	16,80	66,00	580,00	0,11	0,52	1,04	0,48	294,60	44,40	420,60	1,39	Дети प्रति 2005-223		
	Кисель с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,06	0,19	0,17	1,59	152,22	21,33	124,56	0,48	Дети प्रति 2005-382		
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	Цит	0,80	0,00	25,30	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети प्रति 2005-338		
	Итого	570	46,56	20,00	117,94	834,80	0,25	0,77	1,61	122,07	514,82	91,73	591,16	2,47			
	Суп картофельный с крупой	250	2,00	2,73	20,93	116,25	0,10	0,06	1,06	8,25	23,05	25,00	62,55	0,88	Дети प्रति 2005-101		
	Голубцы капустные	100	4,00	5,67	22,59	157,22	0,10	0,07	0,78	6,99	55,83	38,33	108,81	1,90	Дети प्रति 2012-298		
	Соевые оладьи с помидором	50	0,90	2,61	3,83	42,30	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Дети प्रति 2012-331		
	Каша рассыпчатая с овсянкой	180	4,20	4,49	41,63	223,20	0,04	0,04	0,97	0,00	13,68	36,60	98,04	0,74	Дети प्रति 2012-166		
	Компот из лимона	200	0,08	0,09	27,08	108,6	0,02	0,01	0,08	12,9	23,52	6,5	11,5	0,24	Здоровое А.Н. — 864		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-122		
ОБЕД	Хлеб ржаного-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124		
	Итого	890	14,87	16,13	139,16	759,17	0,35	0,24	3,62	28,81	148,40	133,63	353,29	5,22			
	Итого день	1460	61,43	36,13	257,10	1593,97	0,60	1,01	5,23	150,88	663,22	225,36	944,45	7,69			

Пример пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витаминный, мг						Минералы, мг				№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe			
4 ДЕНЬ																	
ЗАВТРАК	Горошек овощной отварной с маслом	100/5	3,1	4,4	6,5	78	0,11	0,05	0,67	1,1	21,45	20,8	59,95	0,68	Дети प्रति 2005-131		
	Рыба, тушенная в масле с овощами	100/50	14,16	7,47	7,47	154,00	0,08	0,08	0,96	2,26	30,50	32,26	165,62	0,70	Дети प्रति 2005-229		
	Пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	Дети प्रति 2005-312		
	Компот из свежих яблов	200	0,16	0,00	29,00	133,60	0,01	0,01	0,09	1,72	14,48	3,60	4,40	0,94	Дети प्रति 2005-342		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржаного-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124		
	Итого	685	24,85	18,53	88,35	636,12	0,45	0,31	3,97	36,77	128,50	109,26	391,58	4,79			
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	132,50	0,11	0,06	1,18	8,25	24,60	27,00	66,65	1,08	Дети प्रति 2005-103		
	Пюре из тыквы	100/180	27,25	31,55	44,61	571,20	0,08	0,16	5,41	1,34	60,13	63,34	265,73	2,92	Дети प्रति 2005-291		
	Чай с лимоном	200/15/7	2,00	0,00	16,00	65,00	0,00	0,00	0,03	2,83	14,22	2,44	4,44	0,36	Дети प्रति 2005-377		
Итого	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переватов А.Я. 2012-122		
	Хлеб ржаного-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переватов А.Я. 2012-124		
	Итого	952	35,59	34,87	107,94	880,10	0,27	0,26	7,24	12,42	116,65	112,08	394,52	5,62			
	Итого день	1637	60,44	53,40	196,29	1516,22	0,72	0,57	11,21	49,19	245,15	221,34	786,10	10,41			

Присев пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
9 ДЕНЬ																
ЗАВТРАК	Тертые 2-ой варягом	100	11,88	17,26	17,68	272,92	0,11	0,16	3,55	1,10	57,66	26,64	157,70	2,08	Дети приит 2005-279	
	Сыр сметанный с толокном	50	0,90	2,61	3,83	42,50	0,01	0,02	0,11	0,67	14,62	7,90	14,69	0,20	Дети приит 2005-331	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180/5	6,48	7,56	43,92	270,00	0,07	0,03	0,93	0,00	5,83	25,34	44,60	1,33	Дети приит 2005-203	
	Кусель из яблок	200	0,12	0,00	30,12	121	0,01	0,01	0,1	1,72	14,47	3,6	4,4	0,94	Дети приит 2005-352	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переगतое А.Я. 2012-122	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переगतое А.Я. 2012-124	
	Итого	585	11,19	10,71	100,97	544,90	0,17	0,10	1,76	2,39	52,62	56,14	121,39	3,73		
	Суп картофельный с говяжьими (сорок)	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,23	0,07	1,15	5,81	38,08	36,05	87,18	2,03	Дети приит 2005-102	
	Кисели из суп, бройлер-цыплят с рисом	100/5	16,00	24,24	8,24	315,00	0,07	0,11	4,91	0,60	18,17	18,88	126,33	1,06	Дети приит 2005-301	
	Картофель отварной	180	3,74	6,12	22,28	159,12	0,17	0,13	1,63	21,79	44,37	33,30	103,91	1,21	Дети приит 2005-125	
Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Дети приит 2005-376		
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переगतое А.Я. 2012-122		
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переगतое А.Я. 2012-124		
Итого	900	28,61	36,25	92,47	809,27	0,55	0,35	8,33	28,23	119,43	108,97	377,90	5,87			
Итого дети	1485	39,80	46,96	193,44	1354,17	0,72	0,45	10,09	30,62	172,05	165,11	499,29	9,60			

Присев пищи	Наименование блюда	Выход 12-18 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамини, мг						Минералы, мг			№ рецептуры
							В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
10 ДЕНЬ																
Присев пищи	Гречка из тварога (запеченный)	200/20	23	16,14	36,51	381,00	0,09	0,33	0,78	0,30	195,00	34,20	285,90	1,44	Дети приит 2005-222	
	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,02	0,03	1,11	1,44	2,78	0,31	Дети приит 2005-376	
	Фрукты (яблоко, апельсин или банан)	Штк	0,80	0,00	25,20	104,00	0,08	0,06	0,40	120,00	68,00	26,00	46,00	0,60	Дети приит 2005-338	
ЗАВТРАК	Итого	582	0,90	0,00	40,20	164,00	0,08	0,06	0,43	120,03	69,11	27,44	48,78	0,91		
	Будни с картофеля и картофеля	250/5	1,83	4,90	15,20	112,25	0,05	0,04	0,38	10,29	44,39	26,25	53,22	1,19	Дети приит 2005-82	
	Компота рубленая из бройлер-цыплят	100/5	15,20	22,60	14,80	324,00	0,10	0,13	4,70	0,73	17,50	23,33	133,83	1,38	Дети приит 2005-295	
	Компота мясная	180	3,73	4,81	24,12	154,62	0,05	0,07	1,22	29,47	100,44	35,46	72,72	1,35	Дети приит 2005-321	
	Компот из яблок	200	0,08	0,09	27,08	108,6	0,02	0,01	0,08	12,9	23,52	6,5	11,5	0,24	Зоботов А.И. — 864	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,50	71,00	0,05	0,02	0,48	0,00	6,90	9,90	26,10	0,60	Переगतое А.Я. 2012-122	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,60	40,40	0,03	0,02	0,14	0,00	10,80	9,40	31,60	0,66	Переगतое А.Я. 2012-124	
	Итого	885	24,53	32,94	104,30	810,87	0,30	0,29	7,20	53,39	203,55	110,84	328,97	5,62		
	Итого дети	1467	25,43	32,94	144,50	974,87	0,38	0,35	7,62	173,42	272,66	138,28	377,75	6,53		