

Согласовано:
Зам. начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по СК в Георгиевске
и Георгиевском районе
Сулумова Г. Б.



Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период для учащихся в возрасте от 11 до 17 лет на 2022/2023 учебный год



2022 г.

№ рец	Год сборника	Наименование блюд	выход 11-17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
260	2011	Гуляш	100	10.61	6.81	15.04	164	0.06	0.12	2.47	15.03	45.2	33	133.1	1.23
171	2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	7.8	5.22	48.06	270	0.16	0.07	0.79	0	30.48	42.36	196.68	3.4
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4			0.06		1	1		0.2
пром.		Булка	50	2.75	0.55	26.8	139	0.01	0.01	0.42	0	2.3	8.3	21	0.4
пром.		Хлеб пшеничный	90	2.37	0.3	14.55	70.95	0.048	0.018	0.48	0	6.9	9.9	26.1	0.6
		Итого день		23.63	12.88	119.45	704.35	0.278	0.218	4.22	15.03	85.88	94.56	376.88	5.83
ДЕНЬ 2															
ЗАВТРАК															
291	2011	Плов из птицы	100/120	22.4	25.9	36.6	469.2	0.04	0.04	6.7	0.69	49.6	36	180	5.6
45	2011	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.41	5.08	9.02	87.4	0.03			32.45	37.37	15.16	27.81	0.51
2	2011	Бутерброд с джемом или повидлом	30	2.32	0.24	20.26	91				0.01	6.96	4.92		0.41
377	2011	Чай с лимоном	200	0.07	0.2	15	60				2.8	11.1	1.4		0.28
пром.	2011	Хлеб пшеничный	45	1.18	0.15	7.27	47.3	0.024	0.009	0.24	0	3.45	4.95	13.05	0.3
пром	2011	Хлеб ржаной	45	2.97	0.04	0.01	0.02	0.03	0.00	0.00	0	15.75	1.40	71.1	1.75
		Итого день		27.38	31.57	88.15	754.9	0.094	0.049	6.94	35.95	108.48	62.43	220.66	7.1
ДЕНЬ 3															
ЗАВТРАК															
223	2005	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/25	6	4.8	6.9	94.8					0.3	1.1	210.3	0.1
101	2011	Суп гороховый	300	6.59	5.28	16.33	134.75				6.97	8.08	42.36	87.18	2.44
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4			0.06		1	1		0.2
пром.	2011	Хлеб пшеничный	45	1.18	0.15	7.27	47.3	0.015	0	0	0	7.875	0.69795	35.55	0.875
пром	2011	Хлеб ржаной	45	2.97	0.04	0.01	0.02	0.03	0.00	0.00	0	150.69	10.62	71.1	1.75
		Итого день		16.84	10.27	45.51	337.27	0.045	0	0.06	6.97	167.945	55.78065	404.13	5.365

№ рец		Наименование блюд	выход 11-17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 4															
ЗАВТРАК															
229	2011	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
310	2011	Картофель отварной	180	1,78	3,1	0,02	124,37				2,23	16,8	10,86		1,07
70	2007	Огурец соленный	60	0,22	0,024	0,87	5,1				0,6	6	1,2		0,12
310	2011	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11			1	9,8	13,83	37,23	
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,014	132,8				0,72	32,48	174,6		0,69
пром.	2011	Хлеб пшеничный	90	2,37	0,3	14,55	70,95	0,048	0,018	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
		Итого день		19,31	13,084	89,044	642,19	0,258	0,118	1,43	11,37	120,88	243,39	152,33	3,47
ДЕНЬ 5															
ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	100/5	35,8	24,99	13,14	329,8	0,66	0,1	0,38	0,88	47,2	17,68		1,207
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Соус сметанный с томатом и луком	70	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
пром.	2011	Хлеб пшеничный	90	2,37	0,3	14,55	70,95	0,048	0,018	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
959	2011	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190					122	18		0,6
		Итого день		48,04	37,91	89,96	779,15	0,798	0,958	3,57	1,63	196,16	93,58	186,1	3,327
ДЕНЬ 6															
ЗАВТРАК															
250	2011	Бефстроганов	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
171	2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	7,8	5,22	48,06	270	0,16	0,07	0,79	0	30,48	42,36	196,68	3,4
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,014	132,8				0,72	32,48	174,6		0,69
338	2011	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47				10			75,8	2,2
пром.	2011	Хлеб пшеничный	90	2,37	0,3	14,55	70,95	0,048	0,018	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
		Итого день		21,84	12,82	119,464	684,75	0,268	0,208	3,74	25,75	115,06	259,86	431,68	8,12

№ рец		Наименование блюд	выход 11-17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Ca	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 7															
ЗАВТРАК															
288	2011	Птица отварная	100	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
121	2013	Икра кабачковая (пром. производства)	100	0,72	2,82	4,62	46,8				5,76	19,2	7,8		0,48
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4			0,06		1	1		0,2
310	2011	Печенье	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11				9,8	13,83	37,23	
пром.	2011	Хлеб пшеничный	90	2,37	0,3	14,55	70,95	0,048	0,018	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
		Итого день		22,59	23,33	97,06	671,32	0,278	0,148	4,48	15,96	54,1	89,03	299,33	2,89
ДЕНЬ 8															
ЗАВТРАК															
1	2005	Бутерброд с маслом	30+10	2,45	7,55	14,62	136				31	9,3			0,62
268	2005	Биточки из мяса курицы	120	19,61	10,02	9,47	213					32,88	19,61		1,76
321	2005	Капуста тушеная	120	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
пром.	2005	Хлеб пшеничный	90	2,37	0,3	14,55	70,95	0,048	0,018	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
377	2011	Чай с лимоном	200	0,07	0,2	15	60				2,8	11,1	1,4		0,28
		Итого день		27,63	23,63	68,02	599,95	0,098	0,078	1,53	58,7	145,18	62,71	90,4	4,48
ДЕНЬ 9															
ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	100/5	35,8	24,99	13,14	329,8	0,66	0,1	0,38	0,88	47,2	17,68		1,207
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
47	2011	Салат из квашеной капусты	100	1,7	8,45	8,45	85,7	0,04	0,03	0,56	11,89	31,35	9,61	24	0,4
377	2011	Чай с лимоном	200	0,07	0,2	15	60				2,8	11,1	1,4		0,28
пром	2011	Хлеб пшеничный	45	1,18	0,15	7,27	47,3	0	0	0	1,4	5,55	0,7	0	0,14
пром	2011	Хлеб ржаной	45	2,97	0,04	0,01	0,02	0,03	0,00	0,00	0	987	19,64	71,1	1,75
		Итого день		45,26	38,14	83,91	747,8	0,84	0,18	1,71	16,97	120,6	64,69	187,9	4,867
ДЕНЬ 10															
ЗАВТРАК															
291	2011	Тефтели 2-ой вариант	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
140	2011	Соус сметанный с томатом и луком	70	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
377	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,014	132,8				0,72	32,48	174,6		0,69

пром.	2011	Хлеб пшеничный	90	2,37	0,3	14,55	70,95	0,048	0,018	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
пром.	2011	Булка	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		Итого день		22,15	21,26	115,634	724,15	0,228	1,008	10,31	6,97	79,74	276,8	387,1	3,81
		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		107%	102%	120%									

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного и В.А Тутельяна-М.:Дели принт 2011-544с.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. А.И.Здобнов, В.А Цыганенко__ М."ИКТЦ"ЛАДА", К: Издательство "Арий", 2005;-680с.:ил.

Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4