

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №3" г. Шумиха Курганской области

Согласовано

Директор МКОУ СОШ №1

Л.В. Ветрева

Утверждено:
Директор МКОУ СОШ №3
А.С. Голубков

Примерное 14- дневное меню
для организации питания обучающихся 11-17 лет

№ рец.	Наименование блюда	Химический состав				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		выход гр.	белки гр.	жиры гр.	углевод вы.гр.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день													
Завтрак													
173	Каша рисовая с маслом	200.00	7.76	10.00	43.52	0.08	0.86	0.00	0.00	195.00	160.00	0.00	0.62
943	Чай	200.00	0.20	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
42	Сыр порционный	20.00	4.64	5.90	72.80	0.01	0.14	52.00	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20
	ИТОГО	460.00	15.24	16.38	58.00	0.16	1.00	52.00	0.00	391.00	260.00	7.00	1.22
2 день													
Завтрак													
40	Каша манная с маслом	200.00	6.24	6.1	29.7	0.08	1.09	36.72	0	198.17	156.1	23.52	0.3
57	Чай	200.00	0.20	0.00	14.00	0	0	0	0	6	0	0	0
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
	Печенье	30.00	2.50	6.20	22.30								
	ИТОГО	470.00	9.08	6.58	44.18	0.15	1.09	36.72	0.00	218.17	156.05	23.52	0.30
3 день													
Завтрак													
197	Рассольник Петербургский	250.00	2.00	5.11	16.93	0.10	7.54	0.00	0.00	24.95	63.30	26.40	0.94
868	Компот из сухофруктов	200.00	0.04	0.00	24.76	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
	ИТОГО	490.00	4.68	5.59	42.17	0.18	8.62	0.00	0.00	45.35	66.90	26.40	1.12

4 день														
Завтрак														
679	Гречка каша рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.20	0.00	0.02	0.00	13.00	208.00	67.00	40.00
943	Чай	200.00	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
637	Курица отварная	80.00	1688.00	10.88	0.00	165.00	0.03	0.00	0.00	0.00	31.20	114.40	16.00	1.44
833	Соус красный основной	50.00	0.38	1.12	3.04	23.67	0.02	1.60	0.01	0.00	7.05	13.15	5.34	0.21
	ИТОГО	520.00	1698.68	18.09	53.36	519.52	0.32	1.60	0.03	0.00	71.25	335.55	88.34	42.05
5 день														
Завтрак														
174	Каша геркулесовая с маслом	200.00	8.16	9.84	35.60	264.00	0.20	0.50	0.00	2.30	137.00	0.00	0.00	1.66
122	Кисель	200.00	0.00	0.00	19.60	80.00	0.60	30.00	0.00	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
41	Масло сливочное (порционно)	20.00	0.00	16.40	0.200	150.00	0.00	0.00	118.00	1.50	2.00	4.00	0.00	0.00
	ИТОГО	460.00	2.64	16.88	20.280	302.40	0.67	30.00	118.00	1.50	25.00	4.00	0.00	0.00
6 день														
Завтрак														
170	Борщ	250.00	1.81	4.91	125.25	102.50	0.05	10.29	0.00	0.00	44.38	53.23	26.25	1.19
943	Чай	200.00	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
847	Яблоко	100.00	0.40	0.40	9.800	44.40	47.00	0.03	10.00	0.00	0.00	75.80	0.00	8.20
	ИТОГО	590.00	5.05	5.79	149.53	247.30	47.12	10.32	10.00	0.00	64.38	129.03	26.25	9.79
7 день														
Завтрак														
11	Каша пшеничная с маслом	200.00	7.44	8.80	35.20	249.60	0.18	0.54	0.00	0.00	129.20	0.00	0.00	1.18
951	Кофейный напиток	200.00	1.40	2.00	22.40	116.00	0.02	0.00	0.08	0.00	34.00	45.00	7.00	0.00
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
42	Сыр порционный	20.00	4.64	5.90	0.00	72.80	0.01	0.14	52.00	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20
	ИТОГО	460.00	16.12	17.18	58.08	510.80	0.28	0.68	52.08	0.00	353.20	145.00	14.00	1.38

8 день														
Завтрак														
315	Рис отварной	180.00	4.37	6.44	44.03	251.64	0.03	40.00	0.00	0.30	1.64	0.00	0.00	0.63
943	Чай	200.00	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
637	Курица отварная	80.00	16.88	10.88	0.00	165.00	0.03	0.00	0.00	0.00	31.20	114.40	16.00	1.44
833	Соус красный основной	50.00	0.38	1.12	3.04	23.67	0.02	1.60	0.01	0.00	7.05	13.15	5.34	0.21
	ИТОГО	550.00	24.09	17.80	58.51	517.04	0.13	40.00	0.00	0.30	52.84	114.40	16.00	2.47
9 день														
Завтрак														
206	Суп гороховый	250.00	5.49	5.28	16.33	134.75	0.23	5.81	0.00	0.00	30.08	87.18	35.30	2.03
122	Кисель	200.00	0.00	0.00	19.60	80.00	0.60	30.00	0.00	0.00	9.00	0.00	0.00	0.00
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
847	Груша	100.00	0.40	0.40	9.800	47.00	0.02	5.00	0.00	8.00	96.10	0.00	0.00	2.30
	ИТОГО	590.00	8.53	6.16	46.21	334.15	0.92	40.81	0.00	8.00	149.18	87.18	35.30	4.33
10 день														
Завтрак														
390	Каша манная с маслом	200.00	6.24	6.1	29.7	158.64	0.08	1.09	36.72	0	198.17	156.1	23.52	0.3
943	Чай	200.00	0.20	0.00	14.00	28.00	0	0	0	0	6	0	0	0
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
41	Масло сливочное порционное	20.00	0.00	16.40	4.20	150.00	0.00	0.00	118.00	1.50	2.00	4.00	0.00	0.00
	ИТОГО	460.00	9.08	22.98	48.38	409.04	0.15	1.09	154.72	1.50	220.17	160.05	23.52	0.30
11 день														
Завтрак														
04	Плов из птицы	210.00	20.3	17	35.69	377	0.06	1.01	48.00	3.40	45.10	199.34	47.50	2.19
868	Компот из сухофруктов	200.00	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0.00	0.00	6.40	3.60	0.00	0.18
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
	ИТОГО	450.00	22.98	17.48	60.93	543.6	0.14	2.09	48	3.4	65.5	202.9	47.5	2.37

12 день														
Завтрак														
185	Каша пшеничная с маслом	200.00	7.44	8.80	35.20	249.60	0.18	0.54	0.00	0.00	129.20	0.00	0.00	1.18
943	Чай	200.00	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
42	Сыр порционный	20.00	4.64	5.90	0.000	72.80	0.01	0.14	52.00	0.00	176.00	100.00	7.00	0.20
	ИТОГО	460.00	14.92	15.18	49.68	422.80	0.26	0.68	52.00	0.00	325.20	100.00	7.00	1.78
13 день														
Завтрак														
679	Гречка	150.00	7.46	5.61	35.84	230.45	0.20	0.00	0.02	0.00	13.00	208.00	67.00	4.00
951	Кофейный напиток	200.00	1.40	2.00	22.40	116.00	0.02	0.00	0.01	0.00	34.00	45.00	7.00	0.00
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
286	Тефтели мясные	80.00	11.78	12.91	14.90	223.00	0.07	1.13	51.00	0.00	57.80	141.40	28.40	1.27
833	Соус красный основной	50.00	0.38	1.12	3.04	23.67	0.02	1.60	0.01	0.00	7.05	13.15	5.34	0.21
	ИТОГО	520.00	23.66	22.12	76.66	665.52	0.38	2.73	51.04	0.00	125.85	407.55	107.74	5.48
14 день														
Завтрак														
3	Каша ассорти "Дружба"	200.00	5.60	7.35	30.79	219.45	0.08	0.90	0.00	0.00	0.30	183.00	80.00	0.54
943	Чай	200.00	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40
879	Хлеб	40.00	2.64	0.48	0.48	72.40	0.07	0.00	0.00	0.00	14.00	0.00	0.00	0.00
	ИТОГО	440.00	8.44	7.83	45.27	319.85	0.15	0.90	0.00	0.30	203.00	80.00	0.00	0.94