

Согласовано:

Заместитель начальника

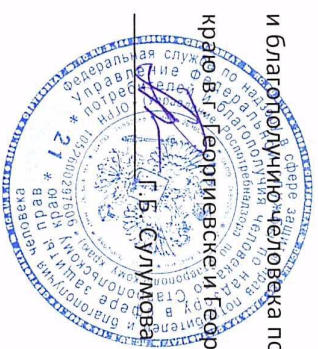
территориального отдела

Управления федеральной службы

по надзору в сфере защиты прав потребителей

и благополучию человека по Ставропольскому

краю, в г. Георгиевске и Георгиевскому району



Г. Б. Сумцова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ

УЧАЩИХСЯ 11-17 ЛЕТ

НА 2023-2024 ГОД



Утверждено:

Н. И. Беляева

№ рещ	Год сборника	Наименование блюда	Выход 11- 17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.						Минералы в-ва, мг					
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe				
ДЕНЬ 1 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				
312	2011	Пюре картофельное	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01				
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2				
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17				
		Итого		17,62	12,76	60,96	415,7	0,332	0,246	2,9	24,98	101,98	82,45	240,4	3,77				
ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК																			
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338				
424	2011	Булочка домашняя	60	7,28	12,5	43,92	318	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3				
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2				
		Итого		12,71	24,43	94,68	649,9	0,16	0,026	4,71	0	118,87	75	51,9	1,838				
ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК																			
291	2011	Плов из цыпленка бройлера	100/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6				
140	2011	Свежта тушеная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88				
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2				
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17				
		Итого		27,24	28,75	77,48	678,85	0,147	0,096	7,44	4,05	84,82	72,51	275,19	8,25				
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК																			
289	2011	Рагу из цыпленка бройлера	100/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04				
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85				
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17				
		Итого		21,08	19,76	70,12	549,1	0,282	0,246	3,6	21,79	53,83	67,7	211,8	4,46				
ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК																			
295	2011	Котлеты рубленые из цыпленка бройлера	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4				
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				
45	2011	салат из капусты и морковь	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3				
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2				
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4				
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17				
		Итого		23,48	22,29	95,82	679,3	0,912	0,196	2,09	5,5	68,02	93	420,7	114,31				
ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК																			
173	2011	Каша манная молочная вязкая	200/10	3,4	4,1	7,4	202	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445				
424	2011	Булочка домашняя	60	7,28	12,5	43,92	318	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3				
377	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2				
		Итого		10,78	16,6	66,32	580,4	0,165	0,029	7,02	0	147,23	85	83,4	1,945				

ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК															
309	2011	Макаронные изделия отварные	180	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
288	2011	Глици отварная	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		19,38	18,3	73,82	502,6	0,242	0,196	9	5,5	42,8	95,7	384,8	3,71
ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК															
289	2011	Рагу из цыпленка бройлера	100/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
382	2011	Какао с молоком	200	4,2	3,3	29	162	1,3	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		24,96	23,06	66,32	581,4	1,572	0,226	3,55	18,19	48,63	35,7	120,8	3,81
		Итого		49,92	46,12	132,64	1162,8	3,144	0,452	7,1	36,38	97,26	71,4	241,6	7,62
ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК															
291	2011	Плов из цыпленка бройлера	100/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
140	2011	Свекла тушеная	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		27,46	28,75	95,28	748,15	0,157	0,116	7,49	7,65	90,02	104,51	366,19	8,9
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из цыпленка бройлера	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
309	2011	Макаронные изделия отварные	180	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
45	2011	салат из капусты и морковь	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17

Итого	21,29	22,98	82,37	604,3	0,842	0,166	3,03	5,5	51,32	95,7	396,8	112,21
Среднее значение за период	2,129	2,298	8,237	60,43	0,0842	0,0166	0,303	0,55	5,132	9,57	39,68	11,221
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	107%	102%	120%									

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М. Делн принт 2011-544с.
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко __М "ИКТЦ"ЛДДА", К: Издательство "Арпн", 2005-680с.:ил.
 Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4