



Согласовано

Директор МКОУ "СОШ №8"

Е.В. Попова

30.08.2021

Примерное меню для детей старше 12 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"

А.С. Мануйлов

30.08.2021

Блюдо	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	B1	C	A	Ca	P	Mg
-------	-------	------	----------	---------	----------	----------	-----------	----	---	---	----	---	----

ДЕНЬ 1

Завтрак

Гуляш из говядины	50/50	58,33	17,8	18,9	9,2	277,7	632 сб.1982	0,1	6,5	40,0	26,0	199,1	31,6
Макароньы отварные	190	9,27	8,0	5,7	44,2	259,8	469 сб.1996	0,2		26,6	29,6	79,2	29,7
Компот из свежих яблок с витам.С	200г	5,90	0,1		25,9	104,0	926 сб.1982		61,9		3,9	2,2	1,8
Хлеб "Богатырский"							сб.ГорПо "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
обогащ.витаминами	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8							
Итого:		75=00	28,0	24,8	93,1	707,3		0,3	68,5	66,6	84,7	303,1	71,7

Обед

Суп гороховый	250	7,75	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010	0,1	11,5	100,0	12,6	40,8	16,8
Биточки	100	46,17	13,7	24,4	9,9	314,1	416 сб.1996	0,1			39,5	158,5	23,3
<i>фарш домашний из говядины и свинины</i>													
Гречка отварная	180	13,83	9,2	7,0	47,4	289,4	463 сб.1996	0,2		25,2	58,9	246,4	188,3
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО	0,1			50,3	45,1	17,0
Чай с сахаром, лимоном	200/9	4,25	0,2		10,3	42,1	1010 сб.1981		3,6		6,4	6,1	3,3
Итого:		75=00	33,2	37,5	114,9	929,9		0,5	15,1	125,2	167,7	496,8	248,7

ДЕНЬ 2

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/25/15	26,56	8,7	17,7	13,9	249,8		0,1	0,2	60,5	278,7	177,0	22,3
Каша пшениная с маслом	200/5	14,05	7,9	8,0	35,4	244,8	417 сб.1982	0,2	1,3	40,2	136,0	186,0	47,5
Напиток из шиповника	200	4,28	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0		8,8	5,8	3,9
Хлеб "Богатырский"							сб.ГорПо "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
обогащ.витаминами	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8							
Апельсин	210	28,61	1,9		17,0	75,6		0,1	126,0		71,4	48,3	27,3
Итого:		75=00	21,1	25,9	96,1	702,2		0,4	227,5	100,7	520,0	439,7	109,5

Обед

Помидор свежий	50	3,51	0,6		1,9	9,8			12,5		7,0	13,0	10,0
Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	11,42	1,9	7,2	12,4	121,8	176 сб.1981	0,1	18,7	125,1	49,1	55,4	24,1
Биточки рыбные (минтай)	100	14,39	11,8	7,4	10,3	154,8	сб.ГорПо "Урал"				22,4	17,7	6,6
Картофельное пюре	180	20,42	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996	0,2	31,9	30,6	54,3	118,5	40,3
Хлеб "Богатырский"							сб.ГорПО "Урал"	0,1			50,3	45,1	17,0
сбогащ.витаминами	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5							
Сок Джустик	0,2л	18,12											
Печенье "Маковка"	20	4,14											
Итого:		75=00	22,5	21,1	80,6	603,0		0,4	63,0	155,7	183,1	249,6	98,0

ДЕНЬ 3

Завтрак

Грудка куриная, сметана, соль	100гр	14,39,86	17,45,6	23,3	0,4	1,0	1,67	276,4	0,5	1,67	57,0	44,8	154,0	17,7
Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,03	8,7	4,2	47,9	264,1	405 с6.1982	0,3		12,0	26,8	170,0	60,2	
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	со.1 оп.10 "Vnan"	0,1			25,1	22,5	8,5	
Компот из сухофруктов с вит.С	200г	6,55	1,1		44,0	180,2	868 с6.2010	0,1	62,9		80,6	73,0	52,5	
Йогурт "Данон"	1шт(110гр)	21,06	5,5	3,5	9,4	91,1					130,9		15,4	

Итого: 75=00 33,0 31,3 116,0 877,6 0,5 64,5 69,0 308,2 419,5 154,3

Обед

Суп из овощей со сметаной	250/10	13,37	2,1	7,3	11,4	119,6	217 с6.1982	0,1	21,3	100,1	38,1	58,9	22,8
Суфле из печени	100	31,78	14,5	6,8	26,2	224,1		0,3	20,9	105,9	37,3	292,2	41,4
Рагу овощное	180	15,89	3,0	8,8	20,1	171,3		0,1	28,7	237,6	42,4	101,6	37,0

картофель, капуста, морковь, лук

Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО	0,1			50,3	45,1	17,0
Кофейный напиток	200	10,96	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 с6.1981		0,7	10,0	60,6	45,0	7,0

Итого: 75=00 26,2 25,1 112,2 779,7 0,6 71,5 453,6 228,6 542,7 125,2

ДЕНЬ 4

Завтрак

Запеканка морковно-творожная	200	68,88	29,4	10,2	25,4	310,5		3,6	2,9	659,1	236,4	82,1	52,2
Чай с сахаром, лимоном	200/10	4,62	0,2		10,3	42,3	1010 с6.1981		4,0		6,8	6,3	3,4

Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	со.1 оп.10 "Vnan"	0,1			25,1	22,5	8,5
--------------------	----	------	-----	-----	------	------	-------------------	-----	--	--	------	------	-----

Итого: 75=00 31,7 10,4 49,5 418,6 3,6 7,0 659,1 268,3 110,9 64,1

Обед

Суп картофельный с дом.лапшой	250	8,98	3,1	3,3	20,2	123,2	218 с6.2005	0,1	16,5	106,3	24,6	69,4	24,7
Рулет мясной с яйцом	90	31,97	11,1	16,0	4,9	207,4		0,1		70,0	27,0	138,3	15,4
Картофель запеченный	200	17,61	4,0	5,8	34,6	206,6		0,2	40,0		20,0	116,1	46,0

Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	со.1 оп.10 "Vnan"	0,1			50,3	45,1	17,0
Компот из свежих фруктов	200мл	13,44	0,4	0,4	34,4	143,0			4,1		21,1	13,6	11,6

Итого: 75=00 22,8 26,0 121,6 811,7 0,6 60,6 176,3 143,0 382,5 114,7

ДЕНЬ 5

Завтрак

Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	18,71	6,1	11,4	13,9	182,7		0,1	0,1	40,3	177,5	115,5	16,8
Каша рисовая с маслом	200/6	15,55	5,2	7,7	31,3	215,8	417 с6.1982	0,1	1,3	44,2	137,8	194,1	50,0
Какао с молоком	200	11,01	4,0	3,9	25,8	154,1	1025 с6.1982		1,3	20,0	125,7	116,2	31,0

Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	со.1 оп.10 "Vnan"	0,1			25,1	22,5	8,5
Мандарин	120	28,23	1,0	0,2	9,0	42,0		0,1	31,2		44,4	20,4	14,4

Итого: 75=00 18,4 23,5 93,7 660,4 0,4 33,9 104,5 510,5 468,8 120,7

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	10,13	1,8	6,2	12,2	111,6	176 с6.1981	0,1	18,6	125,1	44,7	52,3	23,6
Мясо по-купечески	50/180	58,56	24,3	22,2	43,2	469,8	642 с6.1982	0,2	0,9	89,0	60,6	372,7	188,6
обогащ.витаминами	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	со.1 оп.10 "Vnan"	0,1			50,3	45,1	17,0

Чай с молоком	200	3,31	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 с6.1981		0,4	6,0	38,5	30,7	6,2
---------------	-----	------	-----	-----	------	------	--------------	--	-----	-----	------	------	-----

Итого: 75=00 31,3 29,8 94,4 771,3 0,4 20,0 220,1 194,1 500,8 235,5

ДЕНЬ 6

Завтрак

Запеканка картофельная с яблоком	200	62,34	14,8	19,25	0	31,6	420,0	430	сб.1996	0,3	5,0	38,7	39,6	34,7	242,53	59,4
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо			0,1		25,1	22,5		8,5	
Кофейный напиток	200	10,96	2,3	1,8	27,0	133,2	1024	сб.1981			0,7	10,0	60,6	45,0		7,0
Итого:		75=00	19,2	28,1	72,3	619,0				0,3	39,3	49,6	120,4	310,0	74,9	

Обед

Щи из свежей капусты со	250/5	9,89	1,9	6,2	9,1	100,0	120	сб.1996		0,1	30,1	125,1	45,2	50,2	21,9	
Котлеты рыбная	85	37,07	11,8	7,6	15,4	177,4			0,1		0,1	86,6	123,2	35,2		
Соус сметанный	20	1,35	0,3	1,0	1,2	15,3					0,1	5,4	4,5	0,7		
Рис отварной	180	10,30	4,6	4,2	48,4	249,9	465	сб.1996		0,2		21,6	40,5	216,9	76,0	
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо		0,1			50,3	45,1	17,0		
Компот из изюма с вит. С	200	6,83	0,6	0,2	36,1	148,1	932	сб.1981			59,9	26,1	41,3	13,4		
Пряник "День, ночь"	50 гр.	6,56														
Итого:		75=00	23,4	19,8	137,7	822,2				0,5	90,1	146,8	254,0	481,1	164,3	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Запеканка творожная	200	67,33	42,0	18,4	30,3	455,0	544	сб.сб.шк.		5,1	1,0	69,9	320,4	80,9	47,0	
Молоко сгущенное	15	5,11	1,1	1,3	8,3	49,1					0,2	6,3	46,1	32,9	5,1	
Чай с сахаром	200	1,06	0,1		10,0	40,6	943	сб.2005г				2,8	4,1	2,2		
<i>вода, сахар, чай заварка</i>																
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо		0,1			25,1	22,5	8,5		
Итого:		75=00	45,3	20,0	62,4	610,5			5,2	1,2	76,2	394,4	140,4	62,9		

Обед

Огурец свежий	40	2,55	0,3		1,0	5,6					4,0	9,2	16,8	5,6		
Рассольник "Ленинградский" со	200/5	11,28	1,9	5,3	14,6	113,6	129	сб.1996	0,1	13,4	80,1	21,8	61,4	24,4		
Котлета	75	34,65	10,3	18,3	7,4	235,6	658	сб.1982	0,1			29,6	118,9	17,5		
Капуста тушеная	150	19,24	3,7	5,5	15,6	126,8	439	сб.справочн	0,1	80,4	30,0	88,5	66,6	34,0		
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо		0,1			50,3	45,1	17,0		
Напиток из шиповника	200	4,28	0,5		16,0	66,2	628	сб.1996			100,0	8,8	5,8	3,9		
Итого:		75=00	21,0	29,6	82,2	679,3			0,3	197,9	110,1	208,2	314,6	102,4		

ДЕНЬ 8

Завтрак

Гуляш из курицы	50/50	32,49	14,4	3,2	12,3	135,6	3	сб.ГорПо"Вн			4,1	300,0	21,1	32,7	15,9	
Картофельное пюре	180	20,19	4,0	6,1	28,6	185,1	472	сб.1996	0,2	31,9	30,6	54,3	118,5	40,3		
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо		0,1			25,1	22,5	8,5		
Чай с сахаром	200	1,06	0,1		10,0	40,6	943	сб.2005г				2,8	4,1	2,2		
<i>вода, сахар, чай заварка</i>																
Яблоко	145	19,76	0,6	0,6	14,2	64,4					14,5	23,2	16,0	13,1		
Итого:		75=00	21,2	10,1	78,9	491,5			0,3	50,5	330,6	126,5	193,8	79,9		

Обед

Огурец свежий	35	2,18	0,3		0,9	4,9					3,5	8,1	14,7	4,9		
Суп крестьянский с крупой,	250/5	8,77	2,2	6,2	14,6	122,9	216	сб.1982	0,1	20,0	100,1	38,5	72,6	28,2		
Печень по-строгановски	50/50	41,37	14,2	11,3	7,8	190,0	387	сб.1996г	0,2	26,3	6,2	28,9	250,1	18,8		
Макаронны отварные	180	8,72	7,6	5,4	41,9	246,1	469	сб.1996	0,2		25,2	28,1	75,1	28,2		
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо		0,1			50,3	45,1	17,0		
Кофейный напиток	200	10,96	2,3	1,8	27,0	133,2	1024	сб.1981			0,7	10,0	60,6	45,0	7,0	
Итого:		75=00	30,8	25,2	119,6	828,6			0,6	50,5	141,4	214,3	502,5	104,2		

ДЕНЬ 9

Завтрак

Омлет натуральный	200	36,68	20,0	23,2	2,5	298,7	467 с6.1982	0,1	0,4	408,6	119,6	315,7	22,0
Сыр голландский	10	5,31	2,6	2,7		34,5			0,1	0,2	100,0	60,0	5,5
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.1982	0,1			25,1	22,5	8,5
Напиток фруктово-ягодный	200	2,90	0,1		22,1	88,6	"Ульян"		0,1		2,7	1,5	1,2
Апельсин	210	28,61	1,9		17,0	75,6		0,1	126,0		71,4	48,3	27,3
Итого:		75=00	26,6	26,2	55,3	563,2		0,3	126,5	408,8	318,9	448,0	64,5

Обед

Щи из свежей капусты со	250/5	9,89	1,9	6,2	9,1	100,0	120 с6.1996	0,1	30,1	125,1	45,2	50,2	21,9
Биточки	90	42,00	12,3	22,0	8,9	282,7	416 с6.1996	0,1			35,5	142,6	21,0
Рагу овощное	180	15,89	3,0	8,8	20,1	171,3		0,1	28,7	237,6	42,4	101,6	37,0
<i>картофель, капуста, морковь, лук</i>													
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО	0,1			50,3	45,1	17,0
Кисель	200	4,22			15,0	59,9	883 с6.2005		59,9		10,1	18,5	
Итого:		75=00	21,5	37,4	80,6	745,4		0,4	118,8	362,7	183,4	358,0	96,9

ДЕНЬ 10**Завтрак**

Запеканка творожная с изюмом	170	68,22	30,8	8,8	44,0	378,1		3,7	0,7	51,4	251,4	94,1	44,8
<i>творог, изюм, сахар</i>													
Повидло	25	3,15	0,1		16,3	65,4			0,1		3,5	2,3	1,8
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	с6.1982	0,1			25,1	22,5	8,5
Чай с сахаром, лимоном	200/3	2,13	0,1		10,1	41,1	1010 с6.1981		1,2		4,0	4,8	2,6
Итого:		75=00	33,1	9,1	84,1	550,4		3,7	2,1	51,4	284,0	123,7	57,7

Обед

Помидор свежий	20	1,40	0,2		0,8	3,9			5,0		2,8	5,2	4,0
Суп-пюре из картофеля с	250/10	17,51	4,7	10,5	27,8	223,9	266 с6.1982	0,2	19,7	77,5	80,0	112,8	34,6
<i>картофель, морковь, лук, молоко, гренки</i>													
Фрикадельки мясные	75	34,98	10,3	15,7	6,2	207,0		0,1			20,1	118,1	16,6
Гречка отварная	180	13,83	9,2	7,0	47,4	289,4	463 с6.1996	0,2		25,2	58,9	246,4	188,3
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	с6.ГорПО	0,1			50,3	45,1	17,0
Напиток из шиповника	200	4,28	0,5		16,0	66,2	628 с6.1996		100,0		8,8	5,8	3,9
Итого:		75=00	29,3	33,6	125,6	921,9		0,6	124,8	102,7	220,9	533,4	264,4

ВСЕГО:

1 500=00	539,8	494,5	1 870,9	14 093,7	19,9	1 433,3	3 910,9	4 933,3	7 320,1	2 414,3
-----------------	--------------	--------------	----------------	-----------------	-------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

в среднем за день

54 49 187 1409 2 143 391 493 732 241

норма

45 46 191 1360 0,7 35 450 600 600 150