

Утверждаю
Директор МБОУ «Голынковская СШ»

А.Г. Тимофеева
« 21 » 08 20 24 г.



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Голынковская средняя школа»**

**Примерное меню
для организации питания детей
12 - 18 лет**

1-ый день

Завтрак

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В I	С	А
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	208,5	67,50	3,95	0,18	0,00	0,02
637	Птица отварная	100	21,10	13,60	0,00	206,25	39,00	143,00	20,00	1,80	0,04	0,00	20,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	0,55	23,40	107,00	11,25	0,00	3,13	1,81	0,02	0,00	18,44
	Итого:	550	34,14	21,63	85,18	648,51							

2-ой день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В I	С	А
210	Омлет натуральный	200	0	9,10	19,00	260,03	222,00	16	9,6	2,1	0	2,09	0,2
951	Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,0	34,00	45,00	7,00	0,00	0,02	0,00	0,8
14	Салат из св помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,10	17,58	32,88	17,79	0,84	0,06	20,42	0,00
6	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	3,80	13	2,60	0,24	0,02	0,00	133,50
	Итого	550	5,3	13,28	65,64	508,05							

3-ий день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В I	С	А
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,20	76,3	263	35,4	0,85	0,15	4,05	0,28
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	49,56	28,16	1,48	0,08	0,0	28,00
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,4	0,00	0,80	0,02	0,00	0,00
6	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131,00	9,5	32,5	6,5	0,6	0,05	0,00	333,75
	Итого:	550	25,66	12,7	89,28	611,80							

4-ый день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В I	С	А
435	Картофель тушеный с мясом	200	9,90	8,90	21,40	205,30	31,10	337,00	65,70	4,03	0,21	8,97	24,00
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	225,1	0,00	198,16	36,84	0,02	7,34	0,002
6	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,80	13	2,60	0,24	0,02	0,00	133,50
42	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	0,55	23,40	107,00	11,25	0,00	3,13	1,81	0,02	0,00	18,44
	Итого:	550	28,81	21,26	75,91	604,8							

5-ый день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
168	Каша вязкая молочная с маслом и сахаром	210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,03	0,00	20,00
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	90,00	14,00	0,56	0,04	1,30	0,01
6	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	3,80	13	2,60	0,24	0,02	0,00	133,50
42	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0,00	72,80	176,00	7,00	100,00	0,20	0,01	0,14	52,00
847	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,00	75,80	0,0	2,20	0,03	10,00	0,0
	Итого:	550	13,15	14,67	82,55	514,4							

6-ой день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	44,60	28,16	1,48	0,08	0,0	28,00
374	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,20	76,3	263	35,4	0,85	0,15	4,05	0,28
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,4	0,00	0,80	0,02	0,00	0,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	0,55	23,40	107,00	11,25	0,00	3,13	1,81	0,02	0,00	18,44
	Итого:	550	24,81	11,80	86,98	587,80							

7-ой день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	30,93	22,89	36	310,66	251,55	314,8	54,36	0,93	0,1	0,82	0,37
648	Кисель	200	0,4	0,0	37,8	156,00	22,00	18,0	6,00	0,80	0,00	4,4	0,00
847	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	100	0,60	0,60	15,00	64,05	24,00	16,50	13,50	0,00	0,00	15	0,03
6	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,05	0,18	333,75
	Итого:	550	35,68	24,94	114,5	661,71							

8-ой день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
4	Каша пшеничная	200	5,63	8,8	72,4	314,28	192,20	117,00	19,3	0,52	0,17	0,54	0,17
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,0	90,00	14,00	0,56	0,04	1,3	0,01
6	Батон	50	3,75	1,45	25,70	131,00	9,50	32,50	6,50	0,60	0,05	0,18	333,75
847	Банан	100	2,00	1,00	42,00	96,00	6,00	89,00	0,0	3,20	0,80	10,00	0,10
	Итого:	550	14,90	14,97	165,59	686,48							

9-ый день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мг	Fe	В I	С	А
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,60	6,48	44,60	28,16	1,48	0,08	0,0	28,00
532	Мясо отварное	100	28,46	3,83	0,56	150	13,13	233,00	30,25	2,36	0,09	0,56	0,0
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	2,4	0,00	0,80	0,02	0,00	0,00
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	0,55	23,40	107,00	11,25	0,00	3,13	1,81	0,02	0,00	18,44
	Итого:	550	38,92	10,60	81,52	591,6							

10-ый день

Завтрак

	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мг	Fe	В I	С	А
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,00	49,30	37,00	33,30	1,34	0,18	24,22	34,00
608	Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	166,38	32,13	1,50	0,10	0,15	28,75
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	225,1	0,00	198,16	36,84	0,02	7,34	0,002
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,90	0,55	23,40	107,00	11,25	0,00	3,13	1,81	0,02	0,00	18,44
	Итого:	550	31,55	20,78	81,78	633,41							

1 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
209/2005	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	1,19	40,01	1,61	0,15	12,34	4,95
374/2004	Рыба тушеная с овощами	100	18,03	10,21	8,49	195	76,2	263	35,4	0,85	0,15	4,05	0,28
692/2005	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	19,52	106,3	39,1	1,54	0,2	28	28
648/2004	Кисель	200	0,04	0	37,8	156	22	18	6	0,2	0	4,4	0
5	Хлеб	50	2,9	0,55	23,4	107	11,25	3,13	0	1,81	0,02	0	18,44
	Итого:	800	32,07	22,22	117,36	796,3							

2 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
206/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	138,55	35,3	2,03	0,23	5,81	0
532	Мясо отварное	100	28,46	3,83	0,56	150	13,13	233	30,25	2,36	0,09	0,56	0
336	Капуста тушеная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	29,28	159,45	58,65	2,31	0,31	42	42
636	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,6	0	31,4	124	12	16	0	0,8	0,02	0	0
5	Хлеб	50	2,9	0,55	23,4	107	11,25	3,13	0	1,81	0,02	0	18,44
	Итого:	800	41,15	18,3	117,72	800,45							

3 день Обед

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
187/2005	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	67,32	22,25	0,8	0,06	18,46	0
83	Сырники творожные, запеченные	250	42,93	33,68	32,65	624,78	62	138	49,1	0	0	3,2	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
6	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	12	2,4	6,5	0,8	0,02	0	0
5	Хлеб	50	2,9	0,55	23,4	107	11,25	3,13	0	1,81	0,02	0	18,44
	Итого:	800	51,53	40,57	104,24	975,53							

4 день Обед

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
94/2010	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,25	6,85	23,21	183,5	202,4	194,73	37,03	1,01	0,14	1,14	38,25
637/2004	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	39	143	20	1,8	0,04	0	20
421/2005	Макаронны запеченные с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	164,55	20,3	1,26	0,1	0,25	4,53
859/2005	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	16	0	0,8	0,02	0	0
5	Хлеб	50	2,9	0,55	23,4	107	11,25	3,13	0	1,81	0,02	0	18,44
	Итого:	800	42,15	32,47	114,87	918,63							

5 день Обед

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А
170/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	53,23	26,25	1,19	0,05	10,29	0

307/2010	Котлеты рубленные из птицы	100	12,13	17,4	9,86	245	70	132,38	19,25	1,26	0,05	0,33	80
694/2005	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	49,3	37	115,46	1,34	0,18	24,22	34
648/2004	Кисель	200	0,04	0	37,8	156	22	18	6	0,2	0	4,4	0
5	Хлеб	50	2,9	0,55	23,4	107	11,25	3,13	0	1,81	0,02	0	18,44
	Итого:	800	20,96	29,26	223,57	793,5							

6 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В I	С	А
206/2005	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	138,55	35,3	2,03	0,23	5,81	0
435	Картофель тушеный с мясом	200	9,9	8,9	21,4	205,3	31,1	337	65,7	4,03	0,21	8,97	24
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	37,37	27,61	15,16	0,51	0,03	32,45	0
859/2005	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	12	16	0	0,8	0,02	0	0
5	Хлеб	50	2,9	0,55	23,4	107	11,25	3,13	0	1,81	0,02	0	18,44
	Итого:	800	19,9	20,01	92,45	644,45							

7 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В I	С	А
208/2005	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	66,65	27	1,09	0,11	8,25	0
608/2005	Котлеты, биточки, шницели	100	15,55	11,55	15,7	228,75	43,75	166,38	32,13	1,5	0,1	0,15	28,75
608/2005	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	17,3	278	90	5,26	0,24	0	0,02

636	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,6	0	31,4	124	12	16	0	0,8	0,02	0	0
5	Хлеб	50	2,9	0,55	23,4	107	11,25	3,13	0	1,81	0,02	0	18,44
	Итого:	800	31,68	22,42	135,42	871,76							

8 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В I	С	А
170/2005	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	53,23	26,25	1,19	0,05	10,29	0
210	Омлет натуральный	200	0	9,1	19	260,03	222	16	10	2,1	0	2,09	0,2
637/2004	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	39	143	20	1,8	0,04	0	20
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	90	14	0,56	0,04	1,3	0,01
6	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	12	2,4	6,5	0,8	0,02	0	0
	Итого:	800	30,18	32,78	195,44	844,98							

9 день Обед

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	Р	Мq	Fe	В I	С	А
197/2005	Рассольник Петербургский	250	2,1	5,11	16,59	120,75	26,45	18,16	25,9	0,98	0,1	7,54	0
511/2005	Шницель рыбный натуральный	100	15,1	4,9	10,26	145	48,63	205,75	36,13	1,09	0,1	3,28	15
321/2005	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	221,2	28,68	86,8	33,36	1,18	0,08	10,4	37,2
951/2005	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	34	45	7	0	0,02	0	0,8
5	Хлеб	70	4,06	0,77	32,76	149,8	15,75	4,38	0	2,54	0,03	0	25,81
	Итого:	800	25,41	25,98	99,34	752,75							

10 день Обед

№ рецептур ы	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	Са	р	Мg	Fe	В 1	С	А
94/2010	Суп молочный с крупой (пшено)	250	7,25	6,85	23,21	183,5	202,4	194,73	37,03	1,01	0,14	1,14	38,25
637/2004	Птица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	39	143	20	1,8	0,04	0	20
688/2005	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	6,48	74,05	28,16	1,48	0,08	0	28
636	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,6	0	31,4	124	12	16	0	0,8	0,02	0	0
5	Хлеб	50	2,9	0,55	23,4	107	11,25	3,13	0	1,81	0,02	0	18,44
	Итого:	800	39,21	27,02	113,27	845,35							