

«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. директора МКОУ «Березовская ООШ»

Т.С. Кузнецова



**Примерное
12-ти дневное меню для организации питания детей (12-18 лет) МКОУ «Березовская ООШ» Новохоперского муниципального района
Воронежской области в 2021/2022 учебном году**

1 день
завтрак

№ п-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
173	250	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	7,63	5	46,2	277	394,25	99,5	2,63	260
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		264	150	10,5	0,3	107,
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	,
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	11,5	43,5	16,5	0,55	116
		итого за завтрак	19,17	21,55	79,95	564,1	625,55	139,7	3,92	590,

обед

№ п-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,
111	300	суп с макаронными изделиями	3,57	3,39	18,84	41,4	243,9	18,9	0,66	120,

288	120	птица (курица) отварная	26	16		48	172	24	2,4	248
304	200	рис отварной	4,89	7,23	48,89	3,48	82	25,34	0,7	280,15
389	200	сок яблочный	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
		итого за обед	42,99	34,25	149,62	147,43	638,72	144,24	9,17	1078,51
		итого за день	62,16	55,8	229,57	711,53	1264,3	283,94	13,09	1668,92

2 день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
222	200	пудинг из творога, запеченный	27,08	19,2	40,2	260	376	44	1,8	444,8
пр	20	джем из абрикосов	0,1		14,32	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого за завтрак	31,66	19,7	88,54	286,93	437,6	71,27	4,45	660,98

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
99	300	суп из овощей	2,73	2,79	13,5	51,9	225,9	33	0,99	90,03
229	120	рыба (треска) тушеная в томате с овощами	18,2	4,4	2,25	43,2	265,4	42,8	0,82	121,4
310	200	картофель отварной	3	0,8	31,6	24	108	44	1,6	149,6
388	200	отвар из шиповника, витаминизированный	0,4	0,27	17,2	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94

		итого обед	32,35	15,51	125,88	224,66	731,59	175,6	6,46	776,53
		итого день	64,01	35,21	214,42	511,59	1169,2	246,87	10,91	1437,51

3 день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
183	250	каша жидкая молочная из гречневой крупы	7,5	8,5	36,5	30	180	122,5	4	252,5
пр	50	твороженный сырок	7,5	4	5,75	74	99	10,5	0,2	89
376	200	чай с сахаром	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	19,48	13	75,87	122,4	348,6	159,4	5,08	498,4

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
23	100	салат из свежих помидоров с растительным маслом	1,11	6,18	4,62	17,21	32,17	17,62	0,83	78,56
82	300	борщ с капустой и картофелем	2,19	5,88	14,1	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08
250	100	бефстроганов из мяса отварного	12,08	12,33	2,83	21,42	74,17	15,58	1,83	170,67
302	200	каша гречневая рассыпчатая	11,87	5,47	53,12	19,47	280	186,67	6,68	309,15
375	200	компот из свежих ягод, витаминизированный	0,52	0,18	24,84	23,4	23,4	17	60,3	102,9
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	6	21	31,5	0,45	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	138,04	529,17	313,01	71,94	70,88
		итого обед	34,63	31,38	159,39	260,44	877,77	472,41	77,02	1058,32
		итого день	54,11	44,38	235,26					1556,72

4 день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
215	150	омлет натуральный, сваренный на пару	14,72	20,7	2,88	90,32	199,2	15,2	2,19	256,68
пп	125	йогурт 1,5%	5,13	1,88	7,38	155	118,75	18,75	0,13	66,88
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	24,33	23,08	44,28	269,85	375,95	59,42	4,89	482,06

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
119	300	суп гороховый	9	3,9	20,7	99	393	57	2,7	153,9
261	100	печень, тушеная в соусе	13,5	9,2	8,6	30	239	17	5	171,2
312	200	пюре картофельное	4,1	3,1	25,5	21,06	17,59	6,43	0,21	146,3
352	200	кисель из яблок, витаминизированный	0,24	0,12	35,76	8,2	6,42	0,96	0,28	92,27
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
		итого обед	32,29	23,34	135,85	227,06	752,38	120,74	11,82	829,81
		итого день	56,62	46,42	180,13					1311,87

5 день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	Ca	P	Mg	Fe	энергетическая ценность (ккал)
222	200	пудинг из творога	27,8	19,2	40,2	236,4	342	41,4	1,7	444,8
пр	20	молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности	1,42	1	11,04	63,4	45,8	6,8	0,04	58,84
349	200	компот из смеси сухофруктов	1,16	0,3	47,26	5,84	46	33	0,96	196,38
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	34,33	21	122,65	314,84	468,6	94,4	3,14	816,92

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
98	300	суп крестьянский с крупой перловой	3,24	3,33	17,49	49,25	222,5	26,5	0,78	108,81
234	100	котлеты или биточки рыбные (треска) паровые	13,38	4,38	9,38	59,26	187,69	28,74	0,83	130,38
310	200	картофель отварной	4	0,8	31,6	18	81	33	1,2	149,6
350	200	кисель из черной смородины, витаминизированный	0,16	0,08	27,5	8,2	9	4,4	0,14	111,36
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
		итого обед	27,48	15,94	139,26	176,66	596,86	129,29	6,54	806,18
		итого день	61,81	36,94	261,91	491,5	1065,5	223,69	9,68	1623,1

7 день
завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	Ca	P	Mg	Fe	энергетическая ценность (ккал)
						минеральные вещества,				

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	Ca	P	Mg	Fe	энергетическая ценность (ккал)
173	250	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	7,63	5	46,2	277	394,25	99,5	2,63	260,3
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		264	150	10,5	0,3	107,49
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
		итого за завтрак	19,17	21,55	79,95	564,1	625,55	139,7	3,92	590,41

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
111	300	суп с макаронными изделиями	3,57	3,39	18,84	41,4	243,9	18,9	0,66	120,15
288	120	птица (курица) отварная	26	16		48	172	24	2,4	248
304	200	рис отварной	4,89	7,23	48,89	3,48	82	25,34	0,7	280,15
389	200	сок яблочный	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
		итого за обед	42,99	34,25	149,62	147,43	638,72	144,24	9,17	1078,51
		итого за день	62,16	55,8	229,57	711,53	1264,3	283,94	13,09	1668,92

12 день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
222	200	пудинг из творога, запеченный	27,08	19,2	40,2	260	376	44	1,8	444,8

пр	20	джем из абрикосов	0,1		14,32	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого за завтрак	31,66	19,7	88,54	286,93	437,6	71,27	4,45	660,98

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
99	300	суп из овощей	2,73	2,79	13,5	51,9	225,9	33	0,99	90,03
229	120	рыба (треска)тушенная в томате с овощамим	18,2	4,4	2,25	43,2	265,4	42,8	0,82	121,4
310	200	картофель отварной	3	0,8	31,6	24	108	44	1,6	149,6
388	200	отвар из шиповника, витаминизированный	0,4	0,27	17,2	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
		итого обед	32,35	15,51	125,88	224,66	731,59	175,6	6,46	776,53
		итого день	64,01	35,21	214,42	511,59	1169,2	246,87	10,91	1437,51