Утверждено:
Директор МАОУ «Андреевская СОШ»
_____ /Волобуев С.И./

Примерное 10 — дневное меню для организации питания МАОУ «Андреевская СОШ» учащихся 11-18 лет

2022-2023 учебный год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник Возраст: 11-18 лет

неделя: 1

№ рец.	Наименование блюд	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическа (ккал)	Витамины				минералы			
			белки	жиры	Углев.		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	5		Bi	C	A	E	P	rw цил	м +«н	ж м
			завтрак											
500**•*	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
l08**•*	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
			ОБЕД											
41 M l6r	Салат из морковь и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0	0	20,4	12,71	14,4	0,79
lЭ2*	Соки ягодные овощные, фруктовые	200	1	4,6	16,08	108	0,11	7,85	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93
269M t I г	Котлеты особые	100	12,59	20,13	10,67	276,8	0, I3	0	35,2	0,53	138,77	9,88	25,55	2,08
54 1*	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	9,18	0,012	2,34	63	40,8	23,4	0,84
5l8*•**	Рассольник ленингр	250	3,4	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
l08**••	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		26,35	35,61	85,16	858,64	**0,51**	25,2	35,382	5331	**415,76**	126,22	**117,52**	9,64
	Итого:		**10,14**	**13,95**	**36,05**	**297,52**	**0,14**	1,4	9,0d	**0,75**	217,51	**249,71**	**403**	0,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Возраст: 11-18 лет

Неделе: 1

	Наименование блюда		вещества				витамины				минералы			
		гр	белки	жиры	углеводы	(ккал)	ВІ	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	9	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТ	АК										
12г	Бутерброды с сыром	60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	0,25	17		52,3	15,7	59,35	26,72
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
	Итого:		28,7	22,53	72,49	606,96	**0,35**	**11,4**	**17,024**	0,99	290,54	**52,47**	**106,07**	30,66
			ОБІ	Д										
55	Винегрет овощной	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48
124*	*Щи* из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
346**’*	Котлеты рыбные любительские	80	9,76	2,88	4,96	84,8	0,056	0,8	0,04	0,8	121,6	29,6	20,8	0,64
510*	Каша вязкая(пшеничная)	150	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	4,5	0,07	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06
280••	Компот из плодов ягод	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,1І	6,16	9,41	5,04	1,28
І08***•	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,34	І5,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21, 5	1,76
	Итого:		23,51	17,23	**102,76**	**670,63**	0,406	30,37	**0,41**	8,4	454,39	**160,56**	**106,51**	6,28
	Итого:		6	5,49	46,2d	258,62	**0,12**	0,61	**0,02**	0,8d	62,09	**15,56**	8,68	**0,81**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда .Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

№.	Наименование блюд	Масса порции	пищевые веществ я (г)			энерг (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Н	t2	13	14	tS
			ЗАВТ	АК										
260*•**	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	I,32	0,08	0,2	140,4	126,6	30,6	0,56
614****	"Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
	Итого:		12,98	18,6	**77,82**	**537,5**	**0,47**	41,4d	0,24	3,31	321,9	304,6	59,4	5,45
			ОБ	Д										
215	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	0,024	9,24	0	2,76	17,4	18	10,8	0,54
90.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	7,43	2,63	12,87	104,76	0,12	9,13	3,46	2,39	128,85	30,64	34,31	t,l6
478*	Запеканка картофельная	220	22	21,56	36,3	435,11	0,28	16,5	0,088	0,93	320,1	34,47	64,29	4
s 18****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108•***	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
ll0*•**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		37,48	31,35	**93,17**	**901,87**	**0,574**	38,87	3,548	6,58	**566,'/**	**121,86**	136,85	**10,7**
	Итого:		5,8	11,83	3,3	362,47	0,031	0,65	84,78	0,4	113,38	135,45	29,92	1,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

№	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	G3	14	15
			ЗАВТ АК											
502M l3г	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
t08*’*‘	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
			ОБЕ Д											
16 M 16г	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,036	11,22	0	0,4	22,91	14,22	10,8	0,47
110•	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,1	0,81
437*	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	0,47	1,94	0,027	0,47	143,33	I 1,2	15,34	1,86
130**	Пюре из гороха	150	16,87	3,75	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,b	83,02	78,29	4,98
631•	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	I42	0,02	10	0,01	0,2	15,b	20,05	I3,2	1,62
l08•**•	Хлеб пшеничный	4s	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,2b	9	6,3	0,44
110*	Хл*еб* столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,34	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	2 i, i 5	1,76
	Итого:		36,91	17,13	127,99	806,23	1,286	40	0,257	3,32	566,9b	188,78	J63,38	11,94
	Итого:		**10,69**	**9,18**	**4d,68**	**304,31**	**0,15**	**2,73**	**0,07**	**0,7**	**227**	**261**	36,4	**0,81**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Возраст: 11-18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	порции	Пищевые вещества {г)			Энергетическая (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		8t	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	{5
			ЗАВТ АК											
294•*	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	I5,3I	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,2s	2,34	0,29
l08•***	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
			ОБI Д											
19 М l6r	Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,Iб	5,28	52,92	0,04	8,4	0	3	25,16	11,05	10,08	0,63
135*	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,2	0,07	11,93	0,19	0,18	54,49	6,2	18,1	0,65
406****	Плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,71	0,026	1,11	0,08	4,63	114	28,3	26,57	1,1 i
5I8*•**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108***•	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110•***	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		23,71	**2I,41**	8S,33	**719,03**	0,286	**25,44**	**0,27**	8,31	294	**843**	**823**	**739**
	Итого:		9,2	8,08	30,38	230,52	0,13	1,4	0,05	0,5	208,01	247,01	33	0,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник Возраст: 11-I 8 лет

неделя: 2

		порции	Белки	Жиры	Углев.	(ккал)	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТ	АК										
502М l3r	Чай с сахаром,	200	0,l	0	15	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
108****	Печенье	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		27,3	21,86	73,69	601,5	0,343	**22,17**	**17,09**	**1,01**	308,5	58,53	**118,25**	**30,85**
73””””	Салаг картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,I4	97,2	0,054	6,12	0	1,86	51,6	12	20,4	0,78
139′	Суп картофельный с *бобовыми*	200	4,96	4,48	17,84	133,6	0,08	6,73	0,19	0,17	47,3	14,74	18,02	0,64
498•	Котлеты рубленные из птицы	80	14,88	10,8	14,56	216,8	0,07	1,07	0,07	0,55	112,72	14,3	I5,63	1,26
516*	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,7	1,15
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		34,33	26,67	118,43	947,3	0,444	**17,92**	0,29	**4,07**	367,24	92,88	**102,2**	8,83

Примерное меню пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: 2 Возраст: 11-I 8 лет

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
I	2	3	4	5	6	7	8	9	I0	II	12	Iз	14	15
			ЗАВТ	AIt										
271•*	Какао с молоком сгущенным	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	133,22	126,27	29,92	1,03
108•••*	*Хлеб* пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
			ОБI	Д										
s5 Днет	Винегрет овощной (2-h вариант)	60	0,93	3,86	4,8	57,8	0,02	5,04	0,12	2,7	24,0	13,8	10,8	0,48
124•	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	0,06	14,43	0,18	0,18	42,9	35,4	17,3	0,62
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,5	0,08	1,79	0,37	3	149,83	24,64	27,03	0,66
241**	Картофельное пюре	130	3,19	6,06	23,29	160,4	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	I
280*•	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,l6	9,41	5,04	1,28
l08•***	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110*	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	I5,3	81,45	0,08	0	0	0	7I,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		**22,81**	**20**	**101,55**	682,23	0,44	32,24	**0,71**	6,68	**411,29**	147,9	**115,42**	6,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: 2 **Возраст:** 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P		Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТ	АК										
253•***	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37	279,4	0,06	1,42	0,08	0,28	159,4	131	37,2	0,56
614****	Кисель с витаминами "	200	0	0	18,4	74	0,3	20	0,12	2,3	0	0	0	0
			ОБ	Д										
4*'	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	3,04	3,19	42,01	0,018	23	0,12	2,7	19,04	25,9	10,3	0,35
132*	Рассольник	200	2,4	3,6	16,08	108	0,11	7,8s	0,17	1,94	93,24	24,08	26,72	0,93
451*	**Шницель**	80	12,72	11,52	12,8	208,8	0,07	0	0,032	0,4	148	31,2	20,8	2,24
541*	Рагу овощное (3-й вариант)	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,09	9,18	0,012	2,34	63	40,8	23,4	0,84
518****	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0,2	0,2	92	0,02	4	0	0	0	14	0	2,8
108****	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,0s	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
110•	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		**4,27**	**11,73**	**46,01**	304,65	**0,11**	0,61	0,03	iI,71	92,15	**71,58**	16,36	0,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг .Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

he gert•	Прием пищи,наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа (ккал)	Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.		B1	C	A	E	P	Кальций	Магний	Железо
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			ЗАВТ	АК										
294””	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
			ОБЕ	Д										
16 M l6r	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,5	0,036	11,22	0	0,4	22,91	14,22	10,8	0,47
I47””	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,084	6,6	0	I,1	30,8	12,2	19,2	0,76
469’	Макароны	105	13,15	13,26	14,22	230,4	0,11	0,55	0,05	0,51	203,3	136,2	3,12	1,86
130**	Фрикадельки в соусе	150	16,87	3,7s	37,2	240,13	0,59	10,24	0,03	0,53	247,8	85,02	78,29	4,98
бЭI"	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	35,8	142	0,02	10	0,01	0,2	15,6	20,05	I3,2	1,62
†08""""	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
11О"'""	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,t	15,75	21,15	1,76
Итого:	**Фрикадельки в соусе**		39,5	23,31	143,59	935,23	0,97	38,61	0,09	3,24	640,76	292,44	152,06	11,89

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница Возраст: 11-18 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Мщевы<ьщстz ()			.g „	Витамины				Минералы			
			4 Белки	5 Жиры	6 Углев.	7 (ккал)	Bl 8	C 9	A 10	E 11	12 P	13 Кальций	14 Магний	15 Железо
	2	3												
			ЗАВТ АК											
502M l3r	Чай с сахаром, вареньем, медом (варенье)	200	0,1	0	1s	60	0	0	0	0	0	5	0	0,4
l08••**	Печенье	30	2,28	0,24	I4,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
			ОБ Д											
19 M l6r	Салат овощной с яблоками	60	0,85	3,16	5,28	52,92	0,04	8,4	0	3	25,16	11,05	10,08	0,63
i I0•	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4,16	10,48	84,8	0,04	6,6	0,19	1,22	36,97	33,54	18,I	0,8 i
454*	Котлеты мясо -картофельные	80	12,72	i 1,52	12,8	208,8	0,07	1,07	0,07	0,53	155,9	14,3	i 5,6	1,3
510*	Каша вязкая (пшеничная)	130	4,5	6,15	24,9	178,5	0,12	4,5	0,07	4,11	159,38	47,6	25,12	1,06
284”*	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,2s	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	i 1,4	5,3	1,2
108””*”	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44
I i0””*’	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76
	Итого:		2631	26,1d	116,25	816,29	0,42	28,37	0,33	9,47	484,8	142,64	101,69	7,2