

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МБОУ "СОШ № 93"

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



Т. В. Зубко/

12.05.2021 г.



А.О. Шамшурин

ПРИМЕРНОЕ
10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ
ПЕРИОД: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

2021

МЕНЮ

Возрастная категория: с 12 до 18 лет

Период: весенне-летний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	B1,мг	B2	C,мг
День: понедельник. Неделя: первая														
Обед														
158	Салат из квашеной капусты	70	1,10	3,50	5,65	61,86	28,9	9,85	21,27	0,4	0	0,01	0,01	17,36
46	Тыкмач (суп с тестом)	200	3,38	2,54	20,84	125,48	16,76	24,54	70,95	1,06	21,56	0,12	0,08	17,2
562	Азу с курицей	280	15,20	11,76	27,60	285,80	31,48	59,42	98,63	2,71	0	0,17	0,13	9,75
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
64	Батон школьный ржано-пшеничный	68	4,42	0,69	32,31	157,84	10,85	9,76	22,72	0,97	0	0,07	0,03	0
	Кекс детского питания в/у	30	1,69	5,81	15,29	119,59	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	848	25,99	24,35	116,70	809,09	88,44	103,57	213,57	5,19	21,56	0,37	0,25	44,31
День: вторник. Неделя: первая														
Обед														
154	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,50	3,00	1,53	37,23	13,69	7,9	16,61	0,36	0	0,01	0,01	3,26
34	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	3,44	10,11	79,95	26,86	18,62	39,59	0,87	23,6	0,04	0,04	15,51
208	Фрикадельки "Петушок"	90	13,68	11,55	7,47	188,98	28,77	11,67	14,21	1,05	29,88	0,04	0,1	0,08
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	36,63	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,38	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
64	Батон школьный ржано-пшеничный	56	3,64	0,57	26,60	129,99	8,94	8,04	18,71	0,8	0	0,06	0,02	0
315	Рулетик с маком	55	4,16	10,60	25,74	218,42	70,71	22,07	64,15	0,78	0,25	0,05	0,02	0,00
	Итого за прием	811	29,33	34,18	132,46	972,99	156,07	70,03	157,43	4,03	84,71	0,21	0,2	24,6
День: среда. Неделя: первая														
Обед														
170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,44	5,49	76,66	14,22	18,71	30,81	0,5	0	0,02	0,02	1,86
37	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	4,33	8,79	85,58	33,4	20,1	45,15	0,73	29,5	0,06	0,06	30

509	Котлеты, биточки (особые)	90	13,59	9,42	10,66	186,18	9,83	22,49	20,82	1,3	0	0,06	0,11	0
112	Каша гречневая вязкая	170	5,20	6,03	23,38	180,06	8,9	82,17	123,51	2,76	33,43	0,18	0,09	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
64	Батон школьный ржано-пшеничный	42	2,73	0,42	19,95	97,49	6,7	6,03	14,03	0,6	0	0,04	0,02	0
345	Кокроки с изюмом и повидлом	50	2,62	4,14	28,14	162,39	0,97	0,21	3,34	0,04	3,00	0,00	0,01	0,00
	Итого за прием	812	27,04	29,83	111,42	846,88	74,47	149,71	237,66	5,98	65,93	0,36	0,31	31,86

День: четверг. Неделя: первая

Обед

260	Яблоко свежее	130	0,49	0,46	11,59	57,79	18,3	10,18	12,44	2,49	0	0,03	0,02	5,2
	Суп картофельный с макаронными													
33	изделиями	250	2,89	2,94	20,73	126,66	15,56	24,05	64,07	0,99	17,7	0,12	0,07	16,5
157	Битки нежные	115	11,83	10,40	13,56	198,26	10,26	17,95	17,88	0,91	0	0,05	0,06	0,38
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	22,03	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	25,94
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
64	Батон школьный ржано-пшеничный	50	3,25	0,51	23,75	116,06	7,98	7,17	16,71	0,71	0	0,05	0,02	0
	Итого за прием	895	21,70	19,72	111,62	730,16	93,16	92,00	206,73	6,35	53,18	0,41	0,30	48,02

День: пятница. Неделя: первая

Обед

168	Икра свекольная	65	1,52	5,16	8,01	87,57	24,9	20,33	39,78	1,12	0	0,02	0,03	10,7
450	Суп из овощей	200	1,55	3,09	8,23	70,55	16,25	15,97	39,82	0,55	14,16	0,06	0,05	7,2
	Нимьсыгыз запеканка (особая													
227	запеканка)	90	12,93	7,06	2,25	125,20	45,7	26,78	180,36	1,25	69,98	0,08	0,18	0,52
100	Рис припущенный	150	3,70	4,86	38,68	220,13	4,83	26,25	79,75	0,54	30,98	0,04	0,03	0
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,12	5,00	62,87	1,00	2,30	3,50	0,10	0,00	0,00	0,00	1,30
16	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	127,59	32,66	21,01	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,9
64	Батон школьный ржано-пшеничный	44	2,86	0,44	20,90	102,13	7,02	6,31	14,7	0,63	0	0,04	0,02	0
408	Пирожок печеный с яйцом	75	6,00	4,04	24,17	161,28	0,73	0,16	2,51	0,03	2,25	0	0,01	0
	Итого за прием	874	30,73	28,83	137,40	957,33	133,09	119,11	389,62	4,92	117,37	0,26	0,36	20,62

День: понедельник. Неделя: вторая

Обед

158	Салат из квашеной капусты	70	1,10	3,50	5,65	61,86	28,9	9,85	21,27	0,4	0	0,01	0,01	17,36
46	Тыкмач (суп с тестом)	200	3,38	2,54	20,84	125,48	16,76	24,54	70,95	1,06	21,56	0,12	0,08	17,2
562	Азу с курицей	280	15,20	11,76	27,60	285,80	31,48	59,42	98,63	2,71	0	0,17	0,13	9,75
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
64	Батон школьный ржано-пшеничный	68	4,42	0,69	32,31	157,84	10,85	9,76	22,72	0,97	0	0,07	0,03	0
	Кекс д/детского питания в/у	30	1,69	5,81	15,29	119,59	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за прием	848	25,99	24,35	116,70	809,09	88,44	103,57	213,57	5,19	21,56	0,37	0,25	44,31

День: вторник. Неделя: вторая

Обед

154	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,50	3,00	1,53	37,23	13,69	7,9	16,61	0,36	0	0,01	0,01	3,26
34	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	3,44	10,11	79,95	26,86	18,62	39,59	0,87	23,6	0,04	0,04	15,51
208	Фрикадельки "Петушок"	90	13,68	11,55	7,47	188,98	28,77	11,67	14,21	1,05	29,88	0,04	0,1	0,08
105	Макаронные изделия отварные	150	5,80	5,01	36,63	222,09	0,63	0	1	0,01	30,98	0	0,01	0
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,38	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75
64	Батон школьный ржано-пшеничный	56	3,64	0,57	26,60	129,99	8,94	8,04	18,71	0,8	0	0,06	0,02	0
315	Рулетик с маком	55	4,16	10,60	25,74	218,42	70,71	22,07	64,15	0,78	0,25	0,05	0,02	0,00
	Итого за прием	811	29,33	34,18	132,46	972,99	156,07	70,03	157,43	4,03	84,71	0,21	0,2	24,6

День: среда. Неделя: вторая

Обед

170	Маринад овощной с томатом	60	0,90	5,44	5,49	76,66	14,22	18,71	30,81	0,5	0	0,02	0,02	1,86
37	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	4,33	8,79	85,58	33,4	20,1	45,15	0,73	29,5	0,06	0,06	30
509	Котлеты, биточки (особые)	90	13,59	9,42	10,66	186,18	9,83	22,49	20,82	1,3	0	0,06	0,11	0
112	Каша гречневая вязкая	170	5,20	6,03	23,38	180,06	8,9	82,17	123,51	2,76	33,43	0,18	0,09	0
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0
64	Батон школьный ржано-пшеничный	42	2,73	0,42	19,95	97,49	6,7	6,03	14,03	0,6	0	0,04	0,02	0
345	Кокроки с изюмом и повидлом	50	2,62	4,14	28,14	162,39	0,97	0,21	3,34	0,04	3,00	0,00	0,01	0,00
	Итого за прием	812	27,04	29,83	111,42	846,88	74,47	149,71	237,66	5,98	65,93	0,36	0,31	31,86

День: четверг. Неделя: вторая**Обед**

260	Яблоко свежее	130	0,49	0,46	11,59	57,79	18,3	10,18	12,44	2,49	0	0,03	0,02	5,2
	Суп картофельный с макаронными													
33	изделиями	250	2,89	2,94	20,73	126,66	15,56	24,05	64,07	0,99	17,7	0,12	0,07	16,5
157	Битки нежные	115	11,83	10,40	13,56	198,26	10,26	17,95	17,88	0,91	0	0,05	0,06	0,38
87	Пюре картофельное	150	3,24	5,41	22,03	155,54	40,46	32,65	95,63	1,19	35,48	0,16	0,13	25,94
10	Напиток из черноплодной рябины	200	0,00	0,00	19,96	75,85	0,6	0	0	0,06	0	0	0	0
64	Батон школьный ржано-пшеничный	50	3,25	0,51	23,75	116,06	7,98	7,17	16,71	0,71	0	0,05	0,02	0
	Итого за прием	895	21,70	19,72	111,62	730,16	93,16	92,00	206,73	6,35	53,18	0,41	0,30	48,02

День: пятница. Неделя: вторая**Обед**

168	Икра свекольная	65	1,52	5,16	8,01	87,57	24,9	20,33	39,78	1,12	0	0,02	0,03	10,7
450	Суп из овощей	200	1,55	3,09	8,23	70,55	16,25	15,97	39,82	0,55	14,16	0,06	0,05	7,2
	Нимысьтыз запеканка (особая													
227	запеканка)	90	12,93	7,06	2,25	125,20	45,7	26,78	180,36	1,25	69,98	0,08	0,18	0,52
100	Рис припущенный	150	3,70	4,86	38,68	220,13	4,83	26,25	79,75	0,54	30,98	0,04	0,03	0
75	Соус сметанный с томатом	50	1,13	4,12	5,00	62,87	1,00	2,30	3,50	0,10	0,00	0,00	0,00	-1,30
16	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	127,59	32,66	21,01	29,2	0,7	0	0,02	0,04	0,9
64	Батон школьный ржано-пшеничный	44	2,86	0,44	20,90	102,13	7,02	6,31	14,7	0,63	0	0,04	0,02	0
408	Пирожок печеный с яйцом	75	6,00	4,04	24,17	161,28	0,73	0,16	2,51	0,03	2,25	0	0,01	0
	Итого за прием	874	30,73	28,83	137,40	957,33	133,09	119,11	389,62	4,92	117,37	0,26	0,36	20,62