

Согласовано :

директор МКОУ гимназии г. Слободского

/З.А. Баранова. /

« 26 » 2022 год

Утверждено:

директор ООО «Аврора»

/В.Н. Заколоткин/

« 26 » 10 2022 год

Согласовано :

От Управляющего совета МКОУ гимназии г. Слободского

/В.Н. Заколоткин/

« 26 » 10 2022 год

Примерное двенадцатидневное меню
(осенне-зимний период)
МКОУ гимназия г. Слободского
для детей с 12 до 18 лет
(для детей мобилизованных граждан)

Черное двенадцатилетнее

Меню 11-18 лет 2022

[illegible]

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	100	0,7	10,1	2,3	102,6	0	9,1	0	4,3	20,9	12,7	38,4	0,9	19	2008
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	100	20,7	16,0	15,0	286,3	0,1	0	0	0,6	16,1	29,1	192,9	3,1	272	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,1	39,3	223,4	0,1	0	0	1,3	16,3	9,2	49,2	1,2	332	2004
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:	620	30,6	31,8	101	806,5	0,31	11,1	0	7,2	66,8	61,8	315,8	7,6		

2 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,11	6,91	80,16	0,03	39,08	0,03	2,4	52,1	15,03	27,05	0,7	35	2008	
КОТЛЕТА ИЛИ БИТОЧЕК РЫБНЫЕ	100	19,6	13,6	15	259,9	0,2	0,3	0	3,4	23,8	34,6	195,7	1,4	669	1998	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	3,8	7,7	25,7	187,3	0,2	12,5	0,1	0,4	42,9	34,9	101,2	1,4	299	2002	
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,0	0,0	20,0	86,0	0,06	38,8	0	0,4	5,6	1,6	0,0	2,4	1047	1983	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4			
Итого за прием пищи:	620	27,5	26,81	84,11	692,56	0,59	90,68	0,13	7,5	130,9	92,93	355,25	7,3			

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,1	16,2	17,0	30,3	0,9	22	2008	
ГУЛЯШ ИЗ СЕРДЦА	100	18	5,5	5,7	145	0,13	5	42	0,84	18	2126	157	4,25	361		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,1	5,0	45,9	269,1	0,3	0	0	5,6	26,7	150,7	223,8	5,3	323	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,6	0	0	0	0	13,3	6,2	8,2	0,5	685	2004	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4			
Итого за прием пищи:	620	31,9	16	87,7	624,2	0,53	24,8	42,1	9,44	80,7	2306,7	450,6	12,35			

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ	100	4,6	9,3	6,9	129,7	0	3,2	0	2,2	139,2	20,2	91,4	1,2	50	2008
КОТЛЕТА ИЛИ БИТОЧЕК ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	21,0	21,9	16,7	346,1	0,1	0,8	0,1	0,3	49,0	30,4	209,3	2,3	904	1998
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,1	39,3	223,4	0,1	0	0	1,3	16,3	9,2	49,2	1,2	332	2004
КОМПЛОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	32,03	1,02	54-6хн	2020
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:	620	35,16	36,7	107,29	892,19	0,33	5,22	0,28	6,38	260,5	111,13	413,23	7,12		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
Салат из белокочанной и морской капусты	100	1	6	6	82	0,1	15	0	2,7	41	45	31	3,6	8	2021
ОЛАДЫИ ИЗ ПЕЧЕНИ	100	16,8	18,5	8	285,2	0,2	11,9	5,6	6,3	10,0	14,9	236,3	5,2	290	2008
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,44	7,56	39,36	243,6	0,02	0	0,06	0,36	3,6	22,8	73,2	0,72	325	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	0,24	6,08	0	5,26	1,76	0	5,29	1011	1998
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:	650	25,35	34,13	100	828,82	0,44	29,14	11,74	10,36	73,36	95,26	375,8	17,21		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	1,3	10,1	11,3	143,2	0	24,2	0,4	4,5	36,8	15,9	29,2	1,4	28	2011
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	280	18,27	20,54	28,74	372,49	0,24	5,62	0,5	0,03	33,20	10,5	6,7	3,65	875	1998
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	0,24	6,08	0	5,26	1,76	0	5,29	1011	1998
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	15,2	60,6	0	0	0	0	13,3	6,2	8,2	0,5	685	2004
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:	650	22,68	32,51	73,98	679,31	0,35	30,06	6,98	5,43	95,06	41,16	75,4	12,24		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»	100	1,4	4,2	5,6	65,8	0,7	0	2,0	0,83	76,15	32,73	29,88	1,7	27/1	2004
ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	280	17,2	11,5	34,7	312,2	0,04	0	15	0,6	20	28	87	0,71	375	
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	8,6	1,8	0	0	348	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:	620	21,1	16,1	76,2	534,6	0,84	0	17	2,33	111,25	69,33	148,18	3,81		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	100	0,8	6,7	8,2	95,8	0	1,7	1,0	3,2	25,5	18,3	26,5	0,9	13/1	2011
КОТЛЕТА ИЛИ БИТОЧЕК РЫБНЫЕ	100	19,6	13,6	15	259,9	0,2	0,3	0	3,4	23,8	34,6	195,7	1,4	669	1998
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	3,8	7,7	25,7	187,3	0,2	12,5	0,1	0,4	42,9	34,9	101,2	1,4	299	2002
КИСЕЛЬ ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	200	0	0	28,2	112,8	0,6	30	0,5	3,4	9	0	2	0	1131	1998
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:	620	26,7	28,4	93,6	735	1,1	44,5	1,6	11,3	107,7	94,6	356,7	5,1		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР И ОГУРЦОВ	100	1,5	13,4	3,8	136,9	0	0,6	31,6	4,2	17,8	2,2	11,9	0	389	2011
КОТЛЕТА «АНТОШКА»	100	16,58	11,8	13,2	224,7	0	0	0	0	0	0	0	0	ТТК	
РАГУ ОВОЩНОЕ С КАШЕЙ	180	5,13	6,63	19,62	158,4	0,1	8	30	0,4	92	41	122	1,04	180	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,9	115	0,01	2	0	0,1	7	4	4	1,0	394	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:	620	25,91	32,43	81,02	714,2	0,21	10,6	61,6	5,6	123,3	54	169,2	3,44		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4,6	9,3	6,9	129,7	0	3,2	0	2,2	139,2	20,2	91,4	1,2	31	2011
КОТЛЕТА «ШКОЛЬНАЯ»	100	15,3	11	13,3	213	0,14	0	30	1,4	50	21	136	2,07	347	2021
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	5,1	39,3	223,4	0,1	0	0	1,3	16,3	9,2	49,2	1,2	332	2004
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	0,24	6,08	0	5,26	1,76	0	5,29	1011	1998
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,0	0,0	20,0	86,0	0,06	38,8	0	0,4	5,6	1,6	0,0	2,4	1047	1983
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:	650	29,31	27,27	98,24	755,12	0,41	42,24	36,08	6,2	222,86	60,56	307,9	13,56		

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР	100	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,1	16,2	17,0	30,3	0,9	22	2008
КОТЛЕТА ИЛИ БИТОЧЕК ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100	21,0	21,9	16,7	346,1	0,1	0,8	0,1	0,3	49,0	30,4	209,3	2,3	904	1998
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	3,8	7,7	25,7	187,3	0,2	12,5	0,1	0,4	42,9	34,9	101,2	1,4	299	2002
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,3	0	15,4	62,8	0	1,3	0	0,7	24,7	10,7	14,1	1,4	377	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:	627	28,7	35,1	78,7	745,7	0,4	34,4	0,3	4,4	139,3	99,8	386,2	7,4		

12 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	2,8	10,2	16,3	169,6	0	12,3	0,3	4,9	41,3	23,8	49,4	1,3	51	2008
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	100	25,4	22,4	8,8	336,5	0,2	0,7	0,1	6,7	27,7	37,7	236,1	1,3	229	2008
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	7,02	14,04	25,74	257,4	0,14	12,6	0,34	6,66	34,2	43,2	108	1,8	133	2008
НАПИТОК ИЗ НАТУРАЛЬНОГО СОКА	200	0,3	0,1	22,8	102,5	0,4	0	0	0	9,7	3,2	3,2	0,6	ТТК	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,5	0,4	16,5	79,2	0,1	0	0	0,9	6,5	6,8	31,3	1,4		
Итого за прием пищи:	620	38,02	47,14	90,14	945,2	0,84	25,6	0,74	19,16	119,4	114,7	428	6,4		

ИТОГ ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ОБЕД

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг
Итого за весь период	344,23	375,29	1070,68	9021,5	6,54	348,34	178,58	94,45	1625,2	1574,45	106,31
Среднее значение за период	28,7	31,3	89,2	751,8	0,54	29,03	14,9	7,9	135,43	131,2	8,86
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	19,2	21	59,8								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
11-18 лет	628