

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Боровичинская ООШ»

Никонова Е.Н.

Приказ № 94 от «25» 08 2023 г.



10-дневное меню
МКОУ «Боровичинская основная общеобразовательная школа»
для обучающихся 12-18 лет

с (12 до 18лет)														
День-1														
	вых/пор	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника
Обед:														
Сыр- 10	10	2,32	2,95	0	36,4	0,1	26	0	0	50	3,5	88	0,1	42
Свекольник вегетарианский мяс/бул	250	2,3	4,6	17,4	117	12,5	0	0,1	0	91,3	20,7	90,5	1,5	653
со сметаной: свекла-60г,лук-6г, морковь-20г,картофель-43г, масло/рас-4г,соль йод-0,3 сметана 20%ж-5г,мясо-30г.														
Курица отварная: мясо курицы-103, соль йод-0,9 лук-15г,масло/раст-5г, томат/паст-12г,мука-4г, мясной бульон-70, соус красный	100	19,72	17,89	4,76	168,2 0	1,28	0	0,17	0	194,69	26,01	24,36	2,3 2	591
Картофельное пюре:соль-0,7г. картофель-128г,молоко3,2%-22г масло/слив72,5ж-5г	180	3,06	4,8	20,45	137,2 5	18,1 7	25,5	0,14	0	86,6	27,75	36,98	1,0 1	694
Сок фруктовый	200	1,0	0	25,4	105,6	8	0	0	0	0	20	40	0,4	
Хлеб ржаной	50	3	0,6	21,7	99,5	0	0	0	0	52,8	18	13	1,2	375
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	375
Итого:	920	34,2	34,44	114,01	812,0 5	40,1	51,5	0,46	0,3	494,89	120,1 6	298,84	6,8 3	

с (12 до 18 лет)														
День-4														
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевод	Ккал	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника
Кофейный напиток: кофе-5г сахар-15г, молоко 3,2%ж-100г	200	3,17	2,68	15,9	100,6	1,3	0	0	0	0	14	125,8	0,13	379
Суп рыбный : консервы рыбные-32г, картофель-80г, лук-8г, крупа рис-4г, масло/слив 72,5%ж-3г.	250	6,89	6,72	11,47	133,80	7,29	12,0	0,08	0	141,22	37,88	36,24	1,01	87
Рагу из мяса птицы(курица): мясо птицы охлажденное-60г, соль йодд-2г, картофель-124г, морковь-20г, томат/паст-3г, лук-12г, мука/пшен-10г, масло/раст-4г	200	17,28	15,58	25,08	298,44	13,7	0	0,2	0	0	44,8	42,38	2,26	334
Фрукты, яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	10,0	0,0	0,03	0	0,0	9,0	16	2,2	403
Хлеб ржаной	50	3	0,6	21,7	99,5	0	0	0	0	52,8	18	13	1,2	375
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	375
Итого:	880	32,94	26,88	99,35	754,34	32,29	12,0	0,36	0,3	213,52	127,88	239,42	7,10	

с (12 до 18 лет)														День-7
Наименование	Вых/пор	Белки	Жиры	Углевад	Ккал	С	А	В1	Е	Р	Mg	Ca	Fe	№ ТК сборника
Обед:														
Венегрет овощной: картофель-22г, свекла-15г,морковь-11г,лук-10г, огурец соленый-15г,масло/рост-4г.	100	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	0	0,04	0	26,98	12,45	13,92	0,51	45
Суп с макаронными изделиями:м/б вемишель-8г,картофель-75г,лук-10г, морковь-10г,масло/раст-2г,мясо-30г.	250	2,15	2,27	13,71	83,80	6,68	0,0	0,09	0	53,32	21,60	19,68	0,87	208
Котлета куриная:куры мякоть-82г, соль йод-1г,перец/мол-0,5г,лук-11г, хлеб-8г,молоко2,5%ж-7г,яйцо-9,1г, сухари/панир-12г,масло/рост-8г.	100	19,3	7,6	11,2	190	1,3	0	0,1	0	143,4	18,3	16,9	1,2	14
Картофельное пюре:соль-0,7г. картофель-128г,молоко3,2%-22г масло/слив72,5ж-5г	180	3,06	4,8	20,45	137,25	18,17	25,5	0,14	0	86,6	27,75	36,98	1,01	694
Кисломолочный продукт-йогурт	200	5,6	5,4	20,4	162,40	1,2	0	0	0	0	0	0,00		868
Хлеб ржаной	50	3	0,6	21,7	99,5	0	0	0	0	52,8	18	13	1,2	375
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75	0	0	0,05	0,3	19,5	4,2	6	0,3	375

Меню (12-18 лет)

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<p>Сыр твердый Свекольник вегетарианский Курица отварная Картофельное пюре Соус красный Сок фруктовый Хлеб ржаной Хлеб пшеничный</p>	<p>Щи из свежей капусты Котлета куриная Каша гречневая рассыпчатая Соус красный Компот из сухофруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный</p>	<p>Яйцо куриное Суп картофельный Запеканка из творога Компот из свежих фруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный</p>	<p>Суп рыбный Рагу из мяса птицы Кофейный напиток Фрукты (яблоко) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный</p>	<p>Суп рисовый с курицей Тефтели мясные Соус красный Макароны отварные Чай с сахаром Хлеб ржаной Хлеб пшеничный</p>
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<p>Икра кабачковая Борщ с фасолью и сметаной Рыба тушеная в сметанном соусе Рис отварной Сок абрикосовый Хлеб ржаной Хлеб пшеничный</p>	<p>Винегрет овощной Суп с макаронными изделиями Котлета куриная Картофельное пюре Кисломолочный продукт- йогурт Хлеб ржаной Хлеб пшеничный</p>	<p>Сыр твердый Салат из свеклы Суп гороховый Каша гречневая рассыпчатая Кисель Хлеб ржаной Хлеб пшеничный</p>	<p>Салат из белокачанной капусты Рассольник ленинградский со сметаной Плов из курицы Напиток из свежих фруктов Хлеб ржаной Хлеб пшеничный</p>	<p>Какао-напиток на молоке Суп из овощей Макароны отварные Соус красный Котлета мясная Хлеб ржаной Хлеб пшеничный</p>

Итоговая таблица (12-18 лет)

Номер дня	Вес блюда,г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1	890	34,44	34,44	114,01	812,05
2	880	34,94	19,3	115,96	758,8
3	740	40,21	26,56	105,41	708,1
4	830	32,94	26,88	99,35	754,34
5	820	34,3	24,04	128,0	773,31
6	910	35,96	21,63	121,79	851,44
7	790	36,13	25,28	107,92	804,83
8	830	34,38	26,86	132,62	896,69
9	840	29,1	24,2	128,0	827,2
10	1010	32,02	27,5	111,94	816,02
Всего за 10 дней	8540	344,18	256,69	1165	8002,78
Среднее значение	854	34,418	25,669	116,5	800,278

Молоко		22			100			29	19		119	289	28,9
Сметана		5		5				25		5	5	45	4,5
Сыр		10							10			20	2,0
Кисломолочный продукт								200				200	20
Мясо говядина		103	137	30	60	63	30	112	105	175	95	291	29,1
Курица		30				33						682	68,2
Рыба					32		175					175	17,5
Конс рыб												32	3,2
Яйца			9,1	40				9,1				58,2	5,82
Хлеб (пшен.ржан.)		80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	80,0
Сахар			20	34	15	15			8	31	24,5	147,5	14,75
Кондитерские изделия													
Масло сливочное		5	10	5	3	10,6		5	10	11		59,6	5,96
Масло растительное		9	12	2	7	2	12	14	9	3	9	79	7,9
Картофель		171	26	129	204	92	34	225	63	26	57	1027	102,7
Овощи(морковь,чесн, Свекла,капуста,томат)		86	71,7	10	20	10	123	26	83	110	39	578,7	57,87
Фрукты,сухофрукты			20	45,4	150					45		260,4	26,04
Крупы,бобовые			68	10	4	5	64		88	56		295	29,5
Творог				141								141	14,1
Мука		4		12	10		1				2	29	2,9
Сок		200					200					400	40,0
Чай						1						1	0,1
Кисель									24			24	2,4
Кофейный напиток					5							5	0,5
Соль пищевая йодир		0,18	2	2	2	2	2	2	2	2	1	17,18	1,718
Лук		21	16	10	20	39	34	31	10	14	15	210	21,0
Макаронные изделия						51		8			51	110	11,0
Какао-порошок											4	4	0,4
томат		12	7	3	3	7	7			7	9	55	5,5

