

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«2-Михайловская средняя общеобразовательная школа имени Николая Синева»

Сорочинского городского округа Оренбургской области



Директор Т.М. Пронина Пронина Т.М.

Приказ № 145 от « 26 » августа 2022г.

Двенадцатидневное меню для детей 11-17 лет (5-10 класс)

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход 11-17л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
1 день	Завтрак													
№ 10	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	15,5	16,01	32,84	215	0,08	0,09	0,026	0,186	9,39	8,47	40,8	0,47
№ 31	Гуляш из мяса кур	100	6	17,09	29,66	285	0,3				47			2,4
№ 32	Чай с сахаром и лимоном	200	0,6	0	3,1	40	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	0	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
ТР ТС 021/2011	Фрукты	100	7,1	0,45	32	105	0,24			1,2	27,6	101	39,6	2,28
		640	30,4	33,95	98,7	645								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ														

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход 11-17л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
2 день	Завтрак													
№ 3	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	2	8	10	220	0,1435	0,555	0,015	0,1	137,61	71,1	10,6	0,08
№ 2	Какао с молоком	200	5,8	5,8	34,4	205,6	1,6	0,1	0,2	0,2	152	21	125	0,5
ТР ТС 021/2011	Яблоко	100	0,2	0,2	10	127,8	0,02	5	2,5	0,1	8	0,2	4,5	1,1
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,4	2,9	24	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
ГОСТ 32260-2013	Сыр	20	4,6	5,9	0	72,8	0,1	0,1	0	0	133	0,2	4,5	0,9
		560	15,44	20,3	57,3	650,2								

День/№ р-ры	День/№ р-ры	Выход 11-17л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
	3 день													
3 день	Завтрак													
№ 14	Котлета натуральная из мяса	100	10,21	17,5	29	287	0	1,34	0	0	11,16	5,16	22,84	0,34
№ 73	Рис отварной с овощами	200	4	5,75	35	236	0,03	0	0	0	1,8	32,5	0	0,69
ГОСТ 24901-2014	Зефир	50	1,1	1,45	1,2	70	0,24			1,2	27,6	101	39,6	2,28
№ 33	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0	-	-	11	1	3	0
ГОСТ 26983-	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	0	0	0	0	9	13	34	1

День/№ р-ры	Наименование блюда	Выход 11-17л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
10 день	Завтрак													
№ 15	Макаронные отварные с маслом сливочным	200	3	5	24,85	160,3	0,067	0	0	0	52,87	35,17	268,8	1,59
№ 50	Бефстроганов из курицы	120	10	7	28,57	297,7	0,02				17,4			1,22
№ 32	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	2,4	4,4	0,36
ГОСТ 24901-2014	Зефир	50	1,2	1,45	19,8	139	0,03				6,15			0,34
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	20	0	0	0	0	9	13	34	1
		610	15,53	13,87	89,52	679								

День/№ р-ры	Наименование блюда	Выход 11-17л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
11 день	Завтрак													
№ 16	Плов из отварного мяса	210	3	22,97	15,14	437	0,08	0,5			20			3,13
№ 35	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	21,4	91	0,03	46,8	0	0	32,4	21	25	0,7
ТР ТС 021/2011	Яблоко	100	5,8	0	21,36	103	0,03				6,15			0,34
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	20	0,08	0	0	0,4	9,2	13,2	33,6	0,76
		550	10,6	23,37	59	651								

День/№ р-ры	Наименование блюда	Выход 11-17л	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
12 день	Завтрак													
№ 5	Рыба тушеная в томат.соусе	100	8,2	11,36	23	180	0	0,6	0	0	14	22	182	2,8
№ 4	Пюре гороховое	200	15,07	11,27	25	196	1	0	1,55	0	143	131	406	8,36
№ 25	Соус красный основной	50	1,3	2,4	14,2	98	0,08	0,04	0,03	0,15	7,9	3	5,32	0,48
ГОСТ 26983-2015	Хлеб пшеничный	40	1,2	0,4	1,1	24	0,08	0	0	1,32	21	28,2	94,8	2,34
№ 33	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0	-	-	11	1	3	0
ТР ТС 021/2011	Апельсин	100	0,2	0,2	10	119	0,02	5	2,5	0,1	8	0,2	4,5	1,1
		690	26,04	25,65	88,3	677	Витамины				Минеральные вещества			

11-17 лет	ЗАВТРАК	ОБЕД	11-17 лет	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
	Энергетическая ценность(ккал)	Энергетическая ценность(ккал)				

Норма	544-680	816-952	Норма	54-63	55,2-64,4	229,8-268,1
1 день	645	921	1 день	0	0	0
2 день	650,2	951,19	2 день	54	55,2	230
3 день	677	950	3 день	54	55,2	230
4 день	650,8	952	4 день	54	55,2	230
5 день	675	942	5 день	54	55,2	230
6 день	663	928	6 день	54	55,2	230
7 день	625	912	7 день	0	0	0
8 день	676,32	951,48	8 день	54	55,56	230
9 день	586,4	949,6	9 день	54	55,47	230
10 день	679	941,2	10 день	54	55,61	230
11 день	651	951	11 день	54	55,2	230
12 день	677	949	12 день	54	55,2	230