



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СШ № 9

г. Енисейска Красноярского края

 Т.А. Нестерова

2022г.

Циклическое примерное 15-тидневное меню

для организации питания детей (11-18 лет)

муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 9»

г. Енисейска Красноярского края

г.Енисейск,

2022г.

Меню

День:

5

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет																
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe				
	2	3	4	5	6	7	4	5										
	завтрак																	
279	Тертелли мясные, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375				
321/312	Сложный гарнир (капуста тушеная, картофельное пюре)	200	5,35	6,39	23,8	176	0,058	17,23	38,8	1,936	81,4	207,73	51,3567	2,13				
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	86	23,55	7,3	0,59				
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8				
	Булочка	50	3,8	1,2	26,4	132	0,06	0	0	0,8	10	34	6	0,6				
	Итого:		21,59	18,06	94,48	602,85	0,2595	22,43	83,8	3,281	300,9	472,03	90,6567	5,495				
	обед																	
45	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	0,04	15,9	0,6	0,4	0,466667	0,55	1,5	0,8				
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,6	18,8	144,25	0,1	5,75	0	1,6	33,4	72,2	25,35	1,1				
290	Куррипа тушеная, соус	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26	0,9864	122,64	178,8	18,648	734,232	1025,16	153,24	8,736				
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404				
350	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2				
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34				
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	1,5	0	0,6	12	42	48	0,9				
	Соль йодир.																	
	Итого:		29,8	29,63	147,43	1034,63	1,3592	161,09	179,4	22,792	813,2187	1296,63	290,63	15,48				
	полдник																	
15	Пицца школьная	100	10,4	9	24,2	339,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2				
	Чай с молоком	200	3,1	3,64	19,4	122,1	0,04	0	0,03	0,1	116,8	87,3	13,58	0,14				
	Итого:		13,5	12,64	43,6	461,9	0,05	0,14	52,03	0,2	292,8	187,3	20,58	0,34				
	всего:		64,89	60,33	285,51	2099,38	1,67	183,66	315,23	26,27	1406,92	1955,96	401,87	21,32				

Меню

День:

6

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет																	
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	завтрак																		
15	Сыр	30	6,96	8,85	0	113,7	0,015	0,21	78	0,15	264	150	10,5	0,3					
210	Омлет натуральный	200	18,6	33,1	3,5	386,2	0,14	0,36	131,3	0,455	56,42	148,98	12,181	1,69					
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	86	23,55	7,3	0,59					
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1					
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48					
	Мансарини	60	0,48	0,121	4,5	22,8	0,06	16,02	20,4	0,12	22,2	12	7,2	0,12					
	Итого:		33,43	48,801	64,78	867,45	0,363	18,99	268,7	2,295	553,32	582,03	59,181	4,28					
	обед																		
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,8	3,78	14,2	98,5	0,04	3,4	0	2,1	11,58	40,2	15,1	0,78					
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,2	182	198	18	0,225					
440	Говядина, тушенная с капустой	230	16,18	16,35	23,8	327,3	0,07	0,14	66,9	1,5	46,34	144,6	26,5	2,07					
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2					
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34					
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6					
	Соль йодир.																		
	Итого:		30,95	28,89	126,17	855,58	0,403	40,04	66,9	5,54	378,12	569	130,1	11,215					
	подзник																		
	Сочень с творогом	75	7,1	11,13	38,37	282	0,045	0,045	73,5	0,6	40,1	73,8	13,65	0,76					
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8					
	Итого:		7,3	11,13	53,97	338	0,045	2,245	73,5	0,6	56,1	81,8	19,65	1,56					
	Всего:		71,68	88,821	244,92	2061,03	0,811	61,275	409,1	8,435	987,54	1232,83	208,931	17,055					

Меню

День:

8

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет														
№ рел.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	В1	С	А	Е	Са <td>Р</td> <td>Мг</td> <td>Fe</td>	Р	Мг	Fe		
завтрак																
70	Нарезка овощная (помидоры св.)	30	0,33	0,06	1,14	7,2	0,018	7,5	0	0,03	4,2	7,8	6	0,27		
268	Колбаса мясная, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768		
302	Гречка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404		
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2		
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17		
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2		
	Итого:		19,11	18,81	98,07	644,82	0,4368	53,2	12,8	1,838	165,88	290,22	75	7,012		
обед																
54	Салат из свежих овощей с яблоками	100	1,16	6	11,2	103,9	0,04	15,9	60	0,4	0,46	55	15	0,8		
149	Суп рыбный	250	5,3	6,5	25,3	150,3	0,1	1,25	8,875	0,375	146,75	225	6,25	0,125		
109**	Азу	280	22,76	23,1	22,2	437,7	0,07	5,96	37,1	0,1	37,1	60	17,1	1,7		
345	Компот из ягод +вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2		
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34		
	Мандарины	60	0,48	0,121	4,5	22,8										
	Соль йодир.															
	Итого:		33,78	36,501	110,52	915,1	0,363	48,61	68,875	1,715	284,51	434,2	67,75	6,165		
полдник																
	Пряник	75	4,5	3,5	56,25	274,5	0,06	0	0	1,8	8,25	37,5	6,75	0,6		
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15		
	Итого:		9	7,25	76,95	409,5	0,105	1,5	15	1,8	176,25	166,5	26,25	0,75		
	Всего:		61,89	62,561	285,54	1969,42	0,9048	103,31	96,675	5,353	626,64	890,92	169	13,927		

Меню

День:

9

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет																				
№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)												
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7																
	завтрак																					
223	Творожная запеканка со стуч. молоком	150/50	19,78	19,05	51,3	458,7	0,188	0,375	125	2,5	221,25	318,75	50	1,5								
	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48								
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	12	42	48	0,9								
	Итого:																					
	обед		24,48	22,74	120,72	806,15	0,272	17,575	128	4,15	287,95	457,25	110	3,68								
20*	Салат (отруц, яйцо, кукуруз, лук)	60	2,22	5,6	2,22	66,6	0,03	4,56	10,28	1,56	16,2	21,18	10,2	0,54								
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,1	1	0	0,2	182	198	18	0,225								
279	Тертая мясная, соус	100/50	10,2	10,08	15,12	178,55	0,0875	3	45	0,125	107,5	198,75	20	1,375								
203	Макаронны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32								
	Кисель+ вит. С	200	0	0	26	106	0	1,8	0	0,2	12	6	2	0,2								
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34								
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2								
	Соль йодир.																					
	Итого:																					
	полдник		31,87	31,74	152,25	946,15	0,4615	33,24	98,48	3,445	466,1	730,93	107,8	8,2								
	ужин																					
	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	40./10/20	10,3	13,6	19,5	232,9	0,06	0	72	0,54	184,1	127,6	16,4	0,81								
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8								
	Коржик молочный	80	3,84	11,52	36	261,6	0,07	0	92	0,72	187,6	137,8	20,2	1,02								
	Итого:																					
	Всего:		14,34	25,12	69,5	550,5	0,13	2,2	164	1,26	383,7	273,4	42,6	2,63								
			70,69	79,60	342,47	2302,80	0,86	53,02	390,48	8,86	1137,75	1461,58	260,40	14,51								

Меню

День:

10

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет		Пищевые вещества (г)						Энергетическая и ценность (ккал)	Витамины (мг)									
№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	3	4						7	В1									
				Б	Ж	У	6	7	В1		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
	завтрак																			
	Кукуруза консервированная	30	0,66	0,12	3,36	17,4	0,036	0,54	0	0,03	0,9	13,8	0,39	0,09						
290	Курица тушеная, соус	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26	0,054	30,6	0	1,8	104,4	84	13,2	0,24						
304	Рис отварной	180	4,45	6,84	46,57	266,99	0,036	0	0	0,732	47,16	57,6	19,92	0,24						
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8						
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17						
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3						
	Итого:	410	19,99	18,85	96,58	699,45	0,23	48,34	0	3,282	199,06	227	67,71	5,84						
	обед																			
45	Салат из капусты	100	1,4	5,1	9	88,3	0,04	15,9	0,6	0,4	0,466667	0,55	15	0,8						
104	Суп с фрикадельками	200	4,7	2,75	15,3875	143,5	0,15	13,5	12,125	1,5	21,75	130,125	35,5875	1,925						
260	Гуляш мясной	100	13,7	9,85	3,27	241,2	0,125	0,9625	0	0,2625	118	155,125	4,625	0,45						
312	Картофельное пюре	200	6,5	6,38	29,2	202	0,0667	0,16	77,6	1,73333	53,73333	167,6	30,7067	1,33						
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2						
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34						
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	4,20	0	0	16	68	46	0,6						
	Соль йодир.																			
	Итого:		32,18	25,285	120,3775	961,4	0,6147	176,0225	90,325	20,8358	362,15	653,6	158,419	8,645						
	полдник																			
	Кекс	75	4,13	14,1	31,1	259,19	0,2	0	20	0	73	58,5	6	0,8						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8						
	Йогурт	150	4,5	3,75	20,7	135	0,045	1,5	15	0	168	129	19,5	0,15						
	Итого:		8,83	17,85	65,8	450,19	0,245	3,7	35	0	253	195,5	31,5	1,75						
	всего:		61,00	61,99	282,76	2111,04	1,09	228,06	125,33	24,12	814,21	1076,10	257,63	16,24						

Меню

День:

11

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет																			
№ рецепта	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)											
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	4	5													
	завтрак																				
15	Сыр	20	4,64	5,9	0	75,8	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2							
395	Вареники с маслом	160/10	13,9	11,47	26,43	341,3	0,054	0	0	0,42	86	23,55	7,3	0,59							
	Хлеб ржан. пшен.	1/30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,07	2,4	36	0,1	86	159	16	1,1							
382	Какао	200	3,1	3,4	20,9	137	0,05	1,5	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3							
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,184	17,54	88	0,92	372	299,05	43,8	5,19							
	Итого:		24,28	21,76	75,59	684,9															
	обед																				
20*	Салат (отурцы, яйцо, кукуруза, лук)	60	2,22	5,6	2,22	66,6	0,03	4,56	10,28	1,56	16,2	21,18	10,2	0,54							
82	Борщ со сметаной	250/10	4,5	9,96	24,88	158,8	0,063	12,5	21,25	1,0625	160	208,75	6,15	0,375							
250	Бефстроганов из куринного филе	100	14,8	6,2	4,3	135	0,2	0,8	0	0,2625	19	211	23	1,1							
302	Речка отварная	180	6,48	7,5	32,22	203,22	0,0648	0	0	0,504	7,92	56,52	17,64	1,404							
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4							
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34							
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,04	10	0	0,8	38	32	24	4,6							
	Соль йодир.																				
	Итого:		33,48	30,64	150,34	870,22	0,5458	39,86	31,53	6,329	264,32	653,65	118,39	10,759							
	полдник																				
	Сочень с творогом	75	7,1	11,13	38,37	282	0,045	0,045	73,5	0,6	40,1	73,8	13,65	0,76							
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8							
	Итого:		7,3	11,13	53,97	338	0,045	2,245	73,5	0,6	56,1	81,8	19,65	1,56							
	Всего:		65,06	63,53	279,90	1893,12	0,77	59,65	193,03	7,85	692,42	1034,50	181,84	17,51							

Меню

День:

14

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет														
№ рецеп.	Премия линии, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	завтрак															
б/н сб рец	Салат из свежих с черносливом	50	0,8	3,5	10,1	74,6	0,01	3,9			22,9			0,9		
268	Биточки мясные, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768		
203	Макароны отварные	180	6,48	7,1	41,94	245,02	0,076	2,88	43,2	0,12	103,2	190,8	19,2	1,32		
377	Чай с лимоном	200	0,2	0	15,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8		
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	147,45	0,024	0	3	1,05	38,7	88,5	6	0,48		
	Итого:		19,19	23,6	101,31	723,37	0,305	9,18	59	1,554	208,96	384,1	41,76	4,268		
	обед															
48	Салат овощной (помидоры, огурцы перед болт)	100	1,06	6,17	8,17	92,00	0,03	40,50	0,00	2,27	27,40	21,20	12,60	0,40		
149	Суп рыбный	250	5,3	6,5	25,3	150,3	0,1	1,25	8,875	0,375	146,75	225	6,25	0,125		
290	Курица тушенная, соус	120/50	12,04	10,9	2,79	228,26	0,054	30,6	0	1,8	104,4	84	13,2	0,24		
318*	Картофель отварной с маслом	200	3,8	5,6	30,6	189,8	0,2	28	0	0,26	19,52	106,2	39,1	1,5		
389	Нектар фруктовый	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4		
	Хлеб ржан. пшен.	2,30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34		
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	9	2,2		
	Соль йодир.															
	Итого:		27,62	30,74667	152,5767	966,96	0,5953	132,35	8,875	7,24167	353,27	582,6	117,55	7,205		
	полдник															
	"Кармашек" песочный с яблоком	75	4,96	8,14	36,24	238	0,06	0,26	18	2,56	24	49,8	15,2	1,14		
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2		
	Итого:		10,76	15,14	45,64	362	0,14	2,86	78	2,76	264	229,8	43,2	1,34		
	Всего:		57,57	69,49	299,53	2052,33	1,04	144,39	145,88	11,56	826,23	1196,50	202,51	12,81		

Меню

День:

15

вариант 4

Возрастная категория:		11-18 лет														
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	завтрак															
401	Оладьи со ступенным молоком	150/30	13	12,5	72,58	454	0,24	0,75	32,5	5,6	188	231	55,96	2,1		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8		
	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20	0	0,8	16	56	64	1,2		
	Сок фруктовый (в инд. упаковке)	200	0,6	0	39	92	0,04	12	0	1,3	10	30	8	0,4		
	Итого:		16,8	13,5	167,58	794	0,36	34,95	32,5	7,7	226	325	133,96	4,5		
	обед															
63	Салат из моркови с курткой	100	1,70	1,33	16,50	85,30	0,01	1,83	0,00	0,05	41,33	63,50	44,33	1,00		
96	Расcольник со сметаной	250/10	3,25	6,5	16,92	150,72	0,125	2,25	21,25	0,125	227,5	195	4,7875	0,25		
268	Шницель мясной, соус	100/50	9,46	10,06	11,35	200,3	0,195	0,2	12,8	0,384	28,16	96,8	10,56	0,768		
321/312	Сложный гарнир (капустя тушеная, картофельное пюре)	200	5,35	6,39	23,8	176	0,058	17,23	38,8	1,936	81,4	207,73	51,3567	2,13		
349	Компот из сухофруктов+вит.С	1/200	0	0	20,2	79,8	0,045	25,5	0	0,1	87	60	17,1	1,2		
	Хлеб ржан. пшен.	2/30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34		
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	16	68	46	26	0,6		
	Соль йодир.															
	Итого:		25,64	25,463333	132,09	898,72	0,6193	167,013333	72,85	19,435	546,5933	763,23	183,538	8,288		
	полдник															
	Бутерброд (хлеб,масло,сыр)	40./10/20	10,3	13,6	19,5	232,9	0,06	0	72	0,54	184,1	127,6	16,4	0,81		
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	2,2	0	0	12	8	6	0,8		
	Коржик молочный	80	3,84	11,52	36	261,6	0,07	0	92	0,72	187,6	137,8	20,2	1,02		
	Итого:		14,34	25,12	69,5	550,5	0,13	2,2	164	1,26	383,7	273,4	42,6	2,63		
	всего:		56,78	64,08	369,17	2243,22	1,11	204,16	269,35	28,40	1156,29	1361,63	360,10	15,42		