

Утверждаю.
Директор школы
Н.Ю Хромова



Альтернативное 10-дневное меню для организации питания
в МКОУ "Ярковская СОШ" детей 12-18 лет на 2021-2022 учебный год.

1 день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
173	250	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	7,63	5	46,2	277	394,25	99,5	2,63	260,3
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		264	150	10,5	0,3	107,49
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
		итого за завтрак	19,17	21,55	79,95	564,1	625,55	139,7	3,92	590,41

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65

111	300	суп с макаронными изделиями	3,57	3,39	18,84	41,4	243,9	18,9	0,66	120,15
288	120	птица (курица) отварная	26	16		48	172	24	2,4	248
304	200	рис отварной	4,89	7,23	48,89	3,48	82	25,34	0,7	280,15
389	200	сок яблочный	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
15	20	Сыр порциями	4,64	5,9		176	100	7	0,2	71,66
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
		итого за обед	47,63	40,15	149,62	323,4 3	738,72	151,24	9,37	1150,17
		итого за день	66,8	61,7	229,57	887,5 3	1364,3	290,94	13,2 9	1740,58

второй
день
завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
222	200	пудинг из творога, запеченный	27,08	19,2	40,2	260	376	44	1,8	444,8
пр	20	джем из абрикосов	0,1		14,32	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
пр	20	печенье затяжное	1,7	2,26	13,94	8,2	17,4	3	0,2	82,9
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого за завтрак	33,36	21,96	102,48	295,1 3	455	74,27	4,65	743,88

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
99	300	суп из овощей	2,73	2,79	13,5	51,9	225,9	33	0,99	90,03

229	150	рыба (минтай)тушенная в томате с овощамим	14,6	7,4	1,1	39,07	48,53	162,19	0,85	157,5
310	200	картофель отварной	3	0,8	31,6	24	108	44	1,6	149,6
388	200	отвар из шиповника, витаминизированный	0,4	0,27	17,2	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
444	60	булочка "Новинка"	6,79	3,72	1,2	164,3	103,7	22	119	157
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
		итого обед	35,54	22,23	125,93	384,8 3	618,42	316,99	125, 5	969,63
		итого день	68,9	44,19	228,41	679,9 6	1073,4	391,26	130, 1	1713,51

третий
день
завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						са	Р	Mg	Fe	
183	250	каша жидкая молочная из гречневой крупы	7,5	8,5	36,5	30	180	122,5	4	252,5
пр	50	твороженный сырок	7,5	4	5,75	74	99	10,5	0,2	89
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
376	200	чай с сахаром	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	19,58	20,2	76	124,8	351,6	159,4	5,08	564,12

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						са	Р	Mg	Fe	
23	100	салат из свежих помидоров с растительным маслом	1,11	6,18	4,62	17,21	32,17	17,62	0,83	78,56

45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
119	300	суп гороховый	9	3,9	20,7	99	393	57	2,7	153,9
261	100	печень, тушеная в соусе	13,5	9,2	8,6	30	239	17	5	171,2
312	200	пюре картофельное	4,1	3,1	25,5	21,06	17,59	6,43	0,21	146,3
352	200	кисель из яблок, витаминизированный	0,24	0,12	35,76	8,2	6,42	0,96	0,28	92,27
444	60	булочка "Новинка"	6,79	3,72	1,2	164,3	103,7	22	119	157
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
		итого обед	39,08	27,06	137,05	391,3 6	856,08	142,74	130, 8	986,81
		итого день	100,7	59,15	182,58					1633,37

пятый день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	
175	250	каша из пшена и риса молочная	4	10,75	29	92,3	128	26,7	1,3	229,25
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		176	100	7	0,2	107,49
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
382	200	какао с молоком	3,78	0,67	26	133,3 3	111,11	25,56	2	125,11
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	18,79	27,97	79,28	413,2 3	376,91	72,46	3,94	644,47

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	Са	Р	Mg	Fe	энергетическая ценность (ккал)
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
98	300	суп крестьянский с крупой перловой	3,24	3,33	17,49	49,25	222,5	26,5	0,78	108,81
234	80	котлеты или биточки рыбные (минтай)	6,95	5,86	2,04	177,6 7	45,58	35,32	102, 5	120
310	200	картофель отварной	4	0,8	31,6	18	81	33	1,2	149,6
350	200	кисель из черной смородины, витаминизированный	0,16	0,08	27,5	8,2	9	4,4	0,14	111,36
442	50	Булочка "К чаю"	7,87	1,75	9,91	178,7	140,4	31,6	132, 1	125
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
		итого обед	28,92	19,17	141,83	473,7 7	595,15	167,47	240, 3	920,8
		итого день	64,59	41,68	265,33	811,8 1	1067,7	267,43	258, 4	1814,32

седьмой день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белки	жиры	углеводы	минеральные вещества, мг				энергетическая ценность (ккал)
						Са	Р	Mg	Fe	
181	250	каша манная молочная жидкая	2,75	3,63	20,5	132,6 4	109,74	17,06	0,26	125,63
409	80	пирожки печеные с повидлом	4,48	1,81	39,89	13,43	47,42	7,94	1,11	193,81
379	200	Напиток молочный "Здоровье"	3,6	2,67	29,2	158,6 7	132	29,33	2,4	155,2
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	14,78	8,61	113,74	313,9	323,96	67,53	4,21	591,54

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
140	250	суп картофельный с рыбными консервами	8,45	8,28	13,13	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78
290	100	птица тушеная в соусе	11,5	8,57	2,9	31,33	83	12,67	7,33	134,7
304	150	рис отварной	3,67	5,42	36,67	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
451	20	печенье нарезное	1,34	1,51	0,85	23,2	3,95	5,56	14,9	76,6
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
		итого обед	33,68	31,2	131,42	160,7 9	425,67	160,59	26,8 8	995,27
		итого день	48,46	39,81	245,16	474,7 3	749,63	228,12	31,0 9	1586,81

восьмой день

завтрак

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	
321	200	капуста тушеная	5,78	15,96	44,16	113,7	89,25	42,9	3,45	343,45
243	50	сосиска отварная	35,9	7,5	0,4	9,6	49,3	5,3	0,6	87,9
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		176	100	7	0,2	107,49
352	200	кисель из яблок	0,24		9,47	8,2	6,42	0,96	0,28	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	4,6	17,4	6,6	0,22	116,9

		итого завтрак	52,83	32,81	78,18	312,1	262,37	62,76	4,75	695,74
--	--	---------------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	------	--------

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
113	300	борщ сибирский	7,5	5,4	16,5	62,5	227,5	32,5	1,5	144,6
430	300	запеканка картофельная с отварным мясом (говядина)	21,19	15,56	41,25	67,78	198,28	52,59	2,25	389,81
348	200	компот из кураги, витаминизированный	1,3	0,08	44,68	40,48	36,6	26,2	0,86	184,64
453	50	пряники детские	3,23	8,2	5,24	42	9	10,3	30,2	186
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
		итого обед	40,58	36,5	162,29	279,1 4	542,04	165,42	37,0 7	1218,28
		итого день	93,41	69,31	240,47	591,2 4	804,41	228,18	41,8 2	1914,02

девятый день

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						са	P	Mg	Fe	
267	100	котлета мясная натуральная рубленая	12,33	21,67	11	34,53	140	26,67	1,87	288,33
304	200	рис отварной	4,89	7,23	48,89	2,61	61,5	19,01	0,53	280,15
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
382	200	какао с молоком	3,78	0,67	26	133,3 3	111,11	25,56	2	125,11
444	60	булочка "Новинка"	6,79	3,72	1,2	164,3	103,7	22	119	157
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	4,6	17,4	6,6	0,22	116,9

		итого завтрак	32,41	39,88	113,05	355,5 2	462,33	113,14	124, 1	1032,14
--	--	---------------	-------	-------	--------	------------	--------	--------	-----------	---------

обед

№ п-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
23	100	салат из свежих помидоров с луком репчатым	1,11	6,18	4,62	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
140	300	суп картофельный с рыбными консервами	10,14	9,93	15,75	31,65	175,7	46,05	1,25	192,93
260	100	гуляш из говядины	14,55	16,79	6,86	21,81	22,03	154,15	3,06	221
309	200	макароны отварные с маслом	6,8	10	38	12	34,5	7,5	0,75	269,2
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
442	50	Булочка "К чаю"	7,87	1,75	9,91	178,7	140,4	31,6	132, 1	125
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
		итого обед	47,03	45,91	136,09	296,3 7	465,2	293,47	141, 5	1168,07
		итого день	79,44	85,79	249,14	651,8 9	927,53	406,61	265, 6	2200,21

десятый день

завтрак

№ п-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						Ca	P	Mg	Fe	
182	250	каша пшенная молочная	9,125	5,375	47,83	4,1	131	45	2,58	276,22
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		176	100	7	0,2	107,49
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72

377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	24	16,5	13,5	3,3	41,6
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	20,67	21,925	81,98	215,7	285,3	78,7	6,52	607,93

обед

№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	минеральные вещества, мг				энергетическа я ценность (ккал)
						са	Р	Mg	Fe	
43	100	салат из калусты, огурцов и перца	2,6	5	3,1	46	55	15	0,8	67,8
96	250	рассольник ленинградский	2,73	2,79	13,5	51,9	225,9	33	0,99	141,48
239	120	тефтели рыбные	7,33	5,17	10,38	36,73	98,83	16	0,53	134
312	200	пюре картофельное	4,1	3,1	25,5	38,25	76,95	26,7	0,86	146,3
342	200	компот из свежих яблок, витаминизированный	0,16	0,16	23,88	23,4	23,4	17	60,3	97,6
451	20	печенье нарезное	1,34	1,51	0,85	23,2	3,95	5,56	14,9	76,6
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
		итого обед	25,12	19,07	137,09	239,2 8	522,43	161,36	80,2 9	942,74
		итого день	45,79	40,995	219,07	454,9 8	807,73	240,06	86,8 1	1550,67