Директор МОБУ «Михайловская СОШ»
_____/О.А.Беляева/
Приказ от 29.08.2022г №121-ОД

Примерное десятидневное меню
для организации питания обучающихся 12 -18 лет
весенне – летний период

Меню (12-18 лет)
1-ый день (1-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
№№204,637	Суп рисовый с мясом курицы	250	12,13	2,74	11,66	176	0,1	8,61	0	0	38,05	47,54	1,99	62,55
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
№685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	2,8	0	0,01	6,25	2,34	0,29	0
	ИТОГО:	490	23,43	6,6	54,36	320	0,81	23,31	0,064	1,91	93,76	112,91	8,75	512,55

Меню (12-18 лет)

2-ой день (1-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
№№136,208,637	Суп с макаронными изделиями, мясо курицы	250	14,28	5,01	13,71	187	0,14	8,25	16	0	55,8	43	2,53	181,05
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
№294	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	2,8	0	0,01	6,25	2,34	0,29	0
	ИТОГО:	490	25,58	8,87	56,41	331	29,9	29,41	16,104	0,75	116,86	177,5	10,87	647,45

Меню (12-18 лет)
3-ий день (1-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
№№136,206, 637	Суп гороховый с мясом курицы	250	16,52	6,96	13,06	211	0,26	5,81	16	0	69,28	51,3	3,47	201,58
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
№685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	11,6	6,5	0,34	4,12
	ИТОГО:	490	27,82	10,82	55,76	355	1	12,75	22,044	0,58	152,47	84,78	6,93	669,3

Меню (12-18 лет)
4-ый день (1-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
№№136,197,637	Рассольник с мясом курицы	250/50	14,61	5,52	12,68	227	0,13	7,54	16	0,12	57,65	41,9	2,42	186,35
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
№648	Кисель фруктовый	200	0	0	15,3	50	0,02	5,6	0,03	0	3,2	2	0	15,8
	ИТОГО:	490	25,91	9,38	55,38	371	0,7	39,06	16,054	0,7	168,12	154,6	8,11	304,15

Меню (12-18 лет)

5-ый день (1-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
№4	Каша молочная пшённая	250	7,04	11	90,5	393	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	23,06	1,18	117
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,02	0,04	0,02	0,2	6,4	3,8	0,26	21
№692	Чай	200	2,24	2,1	25,03	119	0,02	0,45	0,08	0,05	69,2	6	0,35	168
	ИТОГО:	440	16,93	12,66	115,1	458	0,58	1,12	0,414	1,27	480,9	46,42	3,08	441

Меню (12-18 лет)
6-ый день (2-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
№№136,204, 637	Суп пшённый с мясом курицы	250	14,67	3,8	10,95	205	0,14	8,25	16	0	55,2	42,65	2,4	181,1
687														
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
№685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0	6	0	0	11,6	6,5	0,34	4,12
	ИТОГО:	490	25,97	7,66	53,65	349	0,85	14,91	34,624	1,96	122,83	117,18	7,54	613,62

Меню (12-18 лет)
7-ой день (2-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
№№136,208,637	Суп с макаронными изделиями, мясо курицы	250	15,14	3,8	13,12	215	0,14	8,25	16	0	55,8	43	2,53	181,05
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
№294	Чай	200	8,9	3,06	26	58	0	2,8	0	0,01	6,25	2,34	0,29	0
	ИТОГО:	490	26,44	7,66	55,82	359	0,66	15,37	64,024	1,59	167,26	268,6	6,42	369,05

Меню (12-18 лет)
8-ий день (2-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	B1	C	A	E	Ca	Mg	Fe	P
ОБЕД														
№200,637	Суп картофельный с мясом курицы	250	14,56	2,8	12,6	202	0,17	12	16	0	57,05	47,13	2,62	191,2
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
№685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0,32	0,06	0,024	0,24	5,8	3,36	0,24	67,2
	ИТОГО:	490	25,86	6,66	55,3	346	0,72	30,41	16,094	1,09	107,05	92,22	5,89	598,82

Меню (12-18 лет)
9-ый день (2-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
ОБЕД														
№637	Борщ с мясом курицы	250	14,4	5,38	95	213	0,08	10,29	16	0	75,58	42,25	2,63	167,63
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
№294	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	62	0	2,8	0	0,01	6,25	2,34	0,29	0
	ИТОГО:	490	25,7	9,24	137,7	357	0,94	14,88	67,044	0,59	162,84	179,55	10,9	689,03

Меню (12-18 лет)
10-ый день (2-ая неделя)

№ рецепта	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины				Минералы			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
ОБЕД														
№297	Каша молочная «Дружба»	250	7,75	10,75	53,38	355	0,1	0,19	0,05	0,7	122,98	32,49	0,1	72,3
ГОСТ2698786	Хлеб в/с пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	86	0,13	0	0	0,34	0,01	13,2	1,01	34,8
№693	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	178	0,05	2,06	0,01	0,17	158,7	15,2	0,67	126,2
	ИТОГО:	440	13,22	13,42	103,2	548	0,65	2,34	0,204	1,75	494,79	74,45	3,07	368,3