УТВЕРЖДАЮ
директор КОГОБУ СШ с УИОП пгт Нагорск
_____ В.И.Леушина
28.02.2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ в КОГОБУ СШ с УИОП пгт НАГОРСК

возрастная категория: 12 лет и старше

сезон : ВЕСНА - ЛЕТО

1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)						№ рецептуры	сборник рецептур
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C		
1 день, понедельник													
завтрак													
Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,7	7,4	2,9	81	16,03	9,9	0,4	0,02	0,02	13,88	14	2012
Каша ячневая рассыпчатая молочная	200/6	9,6	8,16	46,9	303,2	170,3	45,8	1,3	0,19	0,19	0,52	171	2012
Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23,8	264	14	16,1	1,02	0,08	0,05	0	1	2012
Какао с молоком(2 в)	200	3,6	2,7	13,8	93	110,4	27	0,8	0,03	0,13	0,52	274	2012
Итого		**17,9**	**16,7**	**87,4**	**741,2**	**310,7**	**98,8**	**3,5**	**0,3**	**0,4**	**14,9**		
Обед													
Салат из квашеной капусты	100	1	5	6,7	76	32,1	9,64	0,4	0,01	0,02	17,84	10	2012
Уха рыбацкая	250	7,3	2,3	20,4	131,7	18,4	28,1	1,0	0,1	0,1	6,9	69	2012
Котлета рубленная из птицы	100	12,5	17,7	12,7	262,0	18,2	18,8	1,5	0,1	0,1	0,3	125	2012
Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,4	244,1	12,4	9,7	1,0	0,1	0,0	0,0	202	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,3	0	0,03	0	0	0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
Итого		**30,9**	**31,0**	**114,4**	**846,8**	**89,8**	**72,7**	**5,5**	**0,4**	**0,2**	**25,0**		
Всего за день		**48,8**	**47,7**	**201,8**	**1588,0**	**400,5**	**171,5**	**9,0**	**0,7**	**0,6**	**40,0**		

2 день, вторник													
завтрак													
Салат из свёклы с изюмом	100	1,5	4,5	16,5	108	27	15,82	1,01	0,03	0,03	3,31	26	2012
Запеканка манная с изюмом и молоком сгущенным	220\40	12,8	11,7	80	471	265	40,29	1,22	0,13	0,36	1,12	194	2012
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153	23,2	1,04	0,07	0,08	0,09	3	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,3	0	0,03	0	0	0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
Итого		**24,7**	**20,9**	**150,4**	**880,0**	**453,6**	**85,8**	**4,9**	**0,4**	**0,5**	**4,5**		
обед													
Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55,0	21,0	11,7	0,5	0,02	0,03	3,8	13	2012
Щи из свежей капусты с картофел	250/10	1,8	5,8	8,5	93,8	32,4	19,0	0,7	0,1	0,1	12,1	52	2012
Котлета	100	18,0	14,6	14,3	262,5	33,0	26,9	1,3	0,1	0,1	1,1	99	2012
Каша рисовая рассыпчатая	200	5,0	4,8	50,2	268,0	73,8	58,0	1,6	0,1	0,1	11,3	169	2012
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	27,5	110,0	29,0	18,3	0,6	0,0	0,0	0,3	278	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
Итого		**29,2**	**30,1**	**123,8**	**887,3**	**197,5**	**140,4**	**6,4**	**0,4**	**0,3**	**28,7**		
Всего за день		**53,9**	**51,0**	**274,2**	**1767,3**	**651,2**	**226,2**	**11,3**	**0,7**	**0,8**	**33,2**		
3 день, среда													
завтрак													
Салат картоф. с соленым огурцом	100	1,5	5,20	10	94	22	20	0,7	0,06	0,05	6,41	37	2012
Каша рисовая молочная вязкая	200\6	7,3	10,20	35,4	267,3	214	39,03	0,5	0,07	0,25	0,94	184	2012
Яйцо куриное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	1	0,03	0,36	0		
Кофейный напиток на молоке-2в	200	3,2	2,8	18,5	109	105,9	12,18	0,1	0,03	0,12	0,52	272	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
Итого		**19,8**	**23,2**	**84,5**	**631,3**	**372,2**	**82,7**	**3,9**	**0,3**	**0,8**	**7,9**		
обед													
Салат из свежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64,0	16,0	14,8	0,7	0,1	0,0	16,9	12	2012
Рассольник Ленинградский	250/10	2,2	5,3	15,4	120,0	15,6	22,5	0,9	0,1	0,1	6,7	56	2012
Биточки рыбные	100	16,1	17,4	32,7	274,1	50,0	31,9	1,4	0,2	0,2	0,4	83	2012
Пюре картофельное	200	4,1	7,0	26,0	185,0	48,4	39,2	1,4	0,2	0,4	6,9	131	2012
Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	92,0	14,0	8,0	2,8	0,0	0,0	4,0		
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
Итого		**27,0**	**34,9**	**119,4**	**833,1**	**152,3**	**122,8**	**8,8**	**0,6**	**0,7**	**34,9**		
Всего за день		**46,8**	**58,1**	**203,9**	**1464,4**	**524,5**	**205,5**	**12,7**	**0,9**	**1,4**	**42,8**		

4 день, четверг													
завтрак													
Икра морковная	100	2,1	7,3	10,3	115	28	38,45	1	0,05	0,05	5,15	45	2012
Каша пшённая	200/60	7,44	8,8	35,2	249,6	129	44,9	1,1	0,18	0,16	0,54	185	2012
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153	23	1	0,07	0,08	0,09	3	2012
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	3,1	0,84	0,07	0	0	2,8	270	2012
итого		**17,3**	**20,4**	**79,4**	**573,6**	**313,1**	**107,2**	**3,2**	**0,3**	**0,3**	**8,6**		
Обед													
Салат из свеклы с солеными огурцами	100	0,9	5,1	8,3	82,0	21,0	12,1	1,2	0,0	0,0	8,0	27	2012
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,6	2,5	18,7	111,3	14,0	20,9	0,9	0,1	0,1	6,6	59	2012
Тефтели из говядины(паровые)	100/35	14,1	11,6	12,1	210,0	43,9	29,5	1,3	0,1	0,2	3,6	106	2012
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,0	45,3	296,0	17,3	163,0	4,6	0,2	0,1	0,0	165	2012
Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	18,9	73,0	3,4	1,1	0,1	0,0	0,0	2,3	280	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
итого		**31,6**	**26,6**	**123,7**	**870,3**	**107,9**	**233,2**	**9,7**	**0,5**	**0,4**	**20,5**		
Всего за день		**49,0**	**47,1**	**203,1**	**1443,9**	**421,0**	**340,3**	**12,9**	**0,8**	**0,7**	**29,1**		
5 день, пятница													
завтрак													
Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,3	9	10,1	144	16,4	19,44	0,8	0,05	0,05	6,64	36	2012
Каша молочная «Дружба»	200\6	6,33	8,88	34,2	241,1	127	36,98	0,8	0,12	0,15	0,53	187	2012
Кофейный напиток на молоке-2в	200	3,2	2,8	18,5	109	106	12,18	0,1	0,03	0,12	0,52	272	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
итого		**15,5**	**21,1**	**83,1**	**592,1**	**257,7**	**75,1**	**3,3**	**0,3**	**0,3**	**7,7**		
обед													
Салат из квашеной капусты	100	1	5	6,7	76	321	9,64	0,4	0,01	0,02	17,84	10	2012
Рассольник домашний	250	2,1	5,3	13,4	112,5	22,6	24,2	0,9	0,1	0,1	10,5	57	2012
Шницель	100	18,0	14,6	14,3	262,5	33,0	26,9	1,3	0,1	0,1	1,1	99	2012
Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,4	244,1	12,4	9,7	1,0	0,1	0,0	0,0	202	2012
Кисель из яблок сушенных	200	0,3	0,0	31,7	123,0	16,3	0,0	0,8	0,0	0,0	0,2	294	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
итого		**31,5**	**30,8**	**130,8**	**916,1**	**413,7**	**76,9**	**6,0**	**0,3**	**0,2**	**29,7**		
Всего за день		**47,0**	**51,9**	**213,9**	**1508,2**	**671,5**	**152,0**	**9,3**	**0,7**	**0,6**	**37,4**		

2 неделя													
Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)						№ рецептуры	сборник рецептур
		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	B1	B2	C		
6 день, понедельник													
Завтрак													
Салат картофельный с огурцами солёными или квашеной капустой	100	1,5	5,2	10	94	22	20	0,7	0,06	0,05	6,41	37	2012
Суп молочный с макар. изделиями	250	5,5	5,12	19,7	148,7	135,8	18,01	0,4	0,06	0,15	0,63	75	2012
Яйцо куриное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	1	0,03	0,36	0		
Какао с молоком(2 в)	200	3,6	2,7	13,8	93	110,4	27	0,8	0,03	0,13	0,52	274	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
итого		**18,4**	**18,0**	**64,1**	**496,7**	**298,5**	**76,5**	**4,5**	**0,3**	**0,7**	**7,6**		
Обед													
Салат из свеклы с растит. маслом	100	1,4	8,2	8,0	110,0	37,2	20,0	1,3	0,0	0,0	9,3	25	2012
Суп крестьянский с крупой	250\10	2,1	5,6	12,4	110,0	20,0	13,7	0,5	0,0	0,0	8,0	65	2012
Фрикадельки из кур	100	14,5	15,7	11,1	245,0	45,3	15,4	1,0	0,0	0,1	0,5	124	2012
Каша рисовая рассыпчатая	200	5,0	4,8	50,2	268,0	73,8	58,0	1,6	0,1	0,1	11,3	169	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,3	0	0,03	0	0	0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
итого		**25,8**	**34,7**	**111,9**	**866,0**	**184,9**	**113,6**	**6,1**	**0,3**	**0,2**	**29,0**		
Всего за день		**44,2**	**52,7**	**176,0**	**1362,7**	**483,4**	**190,1**	**10,6**	**0,6**	**0,9**	**36,6**		

	7 день, вторник												
	Завтрак												
Салат из с	вежих огурцов	100	1,6	9	9,1	123,7	42,5	14,8	1	0,03	0,03	17,5	8	2012
Каша пше	ничная молочная вязкая	200\6	7,4	8	36,5	241,11	134,3	36	1,8	0,13	0,17	0,53	186	2012
Кофейный	напиток на молоке-2в	200	3,2	2,8	18,5	109	105,9	12	0,1	0,03	0,12	0,52	272	2012
Хлеб ржан	о-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
итого			**14,9**	**20,2**	**84,4**	**571,8**	**291,0**	**69,3**	**4,5**	**0,3**	**0,3**	**18,6**		
	Обед													
Суп карто	фел. с домашней лапшой	250	2,9	2,8	17,7	110,0	16,0	24,0	0,9	0,1	0,1	7,0	60	2012
Котлета ры	бная	100/5	16,1	17,4	32,8	273,1	49,4	31,8	1,4	0,2	0,2	0,4	83	2012
Каша греч	невая рассыпчатая	200	11,2	7,0	45,3	296,0	17,3	163,0	4,6	0,2	0,1	0,0	165	2012
Кисель из ягодных эк	концентрата на плодовых или страктах	200	0,0	0,0	20,0	76,0	0,5	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	291	2012
Хлеб ржан	о-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
итого			**32,9**	**27,6**	**136,1**	**853,1**	**91,4**	**225,3**	**8,6**	**0,6**	**0,4**	**7,4**		
Всего за де	**нь**		**47,8**	**47,8**	**220,5**	**1424,9**	**382,5**	**294,6**	**13,1**	**0,9**	**0,7**	**25,9**		
	8 день, среда													
	завтрак													
Салат из с	вежих помидор	100	0,9	4,5	4,8	64	15,8	14,7	0,7	0,05	0,03	16,91	12	2012
Запеканка	из творога с морковью	230/50	10,8	11,00	76,3	443	227,1	36,6	1,5	0,12	0,3	2,18	219	2012
Бутерброд	с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	153	23	1,0	0,07	0,08	0,09	3	2012
Сок виногр	адный	200	0,6	0,4	32,6	140	40	2,6	0,7	0,01	0,01	1,36	292	2012
итого			**19,9**	**20,2**	**137,4**	**815,0**	**435,9**	**76,9**	**4,0**	**0,3**	**0,4**	**20,5**		
	Обед													
Салат из св	еклы с яблоками и огурцами	100	1	4,5	6,6	7,1	27,5	14,6	1,1	0,02	0,03	4,41	30	2012
Щи по -ура	льски с крупой	250/10	1,87	5,6	7,1	88	32,28	16,82	0,6	0,03	0,04	7,5	53	2012
Гуляш из от	варной говядины	100\50	20,87	18,50	6,50	256,20	17,80	24,40	2,60	0,04	0,08	0,46	93	2012
Пюре карто	фельное	200	4,1	7,0	26,0	185,0	49,4	39,0	1,4	0,2	0,4	6,9	131	2012
Напиток яб	лочно-лимонный	200	0,3	0,2	25,1	101,0	11,4	5,3	1,2	0,0	0,0	7,8	276	2012
Хлеб ржано	о-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
итого			**30,8**	**36,2**	**91,6**	**735,3**	**146,7**	**106,7**	**8,5**	**0,4**	**0,6**	**27,1**		
Всего за де	**нь**		**50,7**	**56,4**	**229,0**	**1550,3**	**582,6**	**183,6**	**12,5**	**0,6**	**1,0**	**47,6**		
	9 день, четверг													

завтрак													
Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,3	9,25	8	128,12	64,3	25,55	1,2	0,06	0,08	41,6	11	2012
Каша овсяная «Геркулес» молоч.вязк	200/5	8,16	9,84	35,5	263	138,33	67,4	1,6	0,2	0,17	0,51	174	2012
Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35	0,3	0	0,03	0	0	0	268	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
итого		**14,3**	**19,5**	**73,7**	**524,1**	**211,3**	**99,5**	**4,4**	**0,4**	**0,3**	**42,1**		
Обед													
Салат из свеклы с изюмом	100	1,5	4,5	16,5	108,0	27,0	15,7	1,0	0,03	0,03	3,3	26	2012
Суп картофельный с бобовыми	250	8,0	4,4	31,7	200,0	31,0	36,1	1,2	0,1	0,1	4,3	63	2012
Биточки из говядины	100	18,0	14,6	14,5	263,0	32,7	25,8	1,3	0,1	0,1	1,1	99	2012
Макаронные изделия отварные	200	7,3	5,6	44,4	243,1	13,5	9,7	1,0	0,1	0,0	0,0	202	2012
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68,0	6,0	3,0	0,8	0,0	0,0	1,6	279	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
итого		**37,7**	**29,6**	**144,6**	**980,1**	**118,5**	**96,8**	**6,8**	**0,4**	**0,3**	**10,3**		
Всего за день		**52,0**	**49,1**	**218,3**	**1504,2**	**329,8**	**196,2**	**11,3**	**0,8**	**0,5**	**52,4**		
10 день, пятница													
завтрак													
Икра морковная	100	2,1	7,3	10,3	115	27,9	38	1	0,05	0,05	5,15	45	2012
Каша манная молочная жидкая	200/5	8,2	10,2	33,7	260,0	212,7	27,7	0,5	0,1	0,3	0,9	182	2012
		0,0											
Какао с молоком (2 в)	200	3,6	2,7	13,8	93	111	27	0,8	0,03	0,13	0,52	274	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
итого		**16,6**	**20,6**	**78,1**	**566,0**	**359,9**	**99,2**	**3,9**	**0,3**	**0,4**	**6,6**		
Обед													
Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,7	7,4	2,90	81,2	16,03	9,94	0,4	0,02	0,03	13,88	14	2012
Борщ с капустой и картофелем	250	2,37	8,25	13,62	136,50	52,00	25,10	1,10	0,05	0,08	8,18	54	2012
Котлета « Здоровье»	100	15,0	12,2	8,0	203,0	38,4	28,4	1,4	0,1	0,2	0,6	100	2012
Каша рисовая рассыпчатая	200	5,0	4,8	50,2	268,0	73,9	58,0	1,5	0,1	0,1	11,3	169	2012
Компот из кураги	200	1,0	0,1	27,5	110,0	28,7	18,0	0,6	0,0	0,0	0,3	278	2012
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,7	0,4	20,3	98,0	8,3	6,5	1,6	0,1	0,0	0,0		2012
итого		**26,7**	**33,1**	**122,5**	**896,7**	**217,4**	**146,0**	**6,6**	**0,4**	**0,4**	**34,2**		
Всего за день		**43,3**	**53,7**	**200,6**	**1462,7**	**577,3**	**245,1**	**10,4**	**0,7**	**0,8**	**40,8**		
ИТОГО ЗА 10 дней		**483,3**	**515,5**	**2141,2**	**15076,5**	**5024,1**	**2205,2**	**112,9**	**7,4**	**7,9**	**385,7**		
Средний показатель		**48,3**	**51,6**	**214,1**	**1507,7**	**502,4**	**220,5**	**11,3**	**0,7**	**0,8**	**38,6**		