

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "Подовская средняя общеобразовательная школа"

Г. В. Дерюгина



**Меню двухразового питания  
МКОУ "Подовская средняя общеобразовательная школа"  
(12-16 лет)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Микроэлементы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Понедельник первый</b>													
	<b>завтрак</b>													
171	Каша гречневая с маслом и сахаром	200/15/15	10	9,9	34,3	334	0,1	3,7	0,04	18,8	58	3,01	3,1	1,65
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/15	-	-	20,28	101	0	3,1	0	0	8,7	9,81	5,66	1,3
	I	150/20/20	12,4	12,2	60,8	228	0,04	0	0	0,02	22	98	38	4,2
	<b>Всего</b>		<b>22,4</b>	<b>22,1</b>	<b>115,38</b>	<b>663</b>	<b>0,14</b>	<b>6,8</b>	<b>5</b>	<b>18,82</b>	<b>88,7</b>	<b>110,82</b>	<b>46,76</b>	<b>22</b>
	<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный гороховый	250	12,7	6,7	38,8	245	0,1	0	0,03	0,45	298	43	12	1,1
203	Макароны отварные	130	6,9	6,8	11,8	149	0,04	21	0,01	2,71	39	315	26	3
279	Котлета свиная	100	12,01	9,1	15,3	221,25	0,04	1,1	0,04	0,7	101	191	21	3,5

382	Какао со стущ.молоком	200		6,1	30,1	136,7	0,01	0,45	0,01	0,01	102	45	7	0,07
	Хлеб ржаной йодированный	50	4,3	2,25	30,1	221,25	0,05	0	0	0,1	12	58	12,3	2,1
	<b>Всего</b>		<b>35,91</b>	<b>30,95</b>	<b>126,1</b>	<b>973,2</b>	<b>0,19</b>	<b>22,55</b>	<b>0,9</b>	<b>3,97</b>	<b>552</b>	<b>652</b>	<b>78,3</b>	<b>2,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,31</b>	<b>53,05</b>	<b>241,48</b>	<b>1636,2</b>	<b>0,33</b>	<b>29,35</b>	<b>5,9</b>	<b>22,79</b>	<b>640,7</b>	<b>762,82</b>	<b>125,06</b>	<b>31,77</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1,5</b>		
	<b>Вторник первый завтрак</b>													
173	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	200	15,9	15,3	97,7	321,7	0,6	3,8	0,1	4,1	58		44	9
	Пирог с яблочным повидлом	100	5,6	17,4	40,3	197,1	0	3,6	0,1	1,9	63	262	45	23
342	Компот из с/ф чернослив	200	4,5	-	4,6	7,8	0	2,8	0,07	12	4	4	1,2	0,2
	<b>Всего</b>		<b>26</b>	<b>32,7</b>	<b>142,6</b>	<b>526,6</b>	<b>0,6</b>	<b>10,2</b>	<b>0,27</b>	<b>18</b>	<b>125</b>	<b>311</b>	<b>68,2</b>	<b>11,3</b>
	<i>Обед</i>													
31	Щи со свежей капустой	250	7,9	8,7	42,1	248	0,05	3,14			2,03			
304	Рис отварной	100	14,6	5,1	-	280	0,1	10	0,02	2,6	176	66,1	28	2,2
243	Сарделька отварная	80	3,4	3,6		248	0,8	3,4	0,02	1,85	161	48	14	1,1
	Хлеб ржаной йодированный	50	4,3	2,25	30,1	221,25	0,05	0	0	0,1	12	58	12,3	1,1
342	Компот из свежих слив	200	0,4	0	3,6	58	0	2,8	0	0,01	120	40	4	0,2
71	Помидор порционный	40	3		0,9	11,5	0,2	8,4	0	0	5,2	5,6	7,4	0,2

	<b>Всего</b>	-	33,6	19,65	76,7	1066,75	1,2	27,74	0,06	5,26	476,23	567,7	90,7	6,08
	<b>Итого за день</b>	-	59,6	52,35	219,3	1593,35	1,8	37,94	0,33	23,26	601,23	878,7	158,9	17,38
	<b>Среда первая</b>		1	1	4						1	1,5		
	<b>Завтрак</b>													
173	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200/15/15	10,1	17,4	69,4	320,7	0,02	0,2	0,03	0,1	3,5	79	20,2	0,35
342	Компот из сухофруктов яблок	200	0,4	0	3,6	58	0	29	0	0,01	14	5	4	0
	<b>Всего</b>		10,5	17,4	73	378,7	0,02	29,2	0,03	0,11	17,5	84	24,2	0,35
	<b>Обед</b>													
103	Суп картофельный с вермишелью	250	8,6	6,4	45,5	289	0,2	17,2	0,01	3,1	135	11	34	0,21
171	Гречка отварная	100	15,6	9,4	65,4	268	0,05	0,15	0	0,08	11	33	27	1,5
243	Сосиска отварная	90	15,2	11,6		284	0,06	0,15	0,15	0	0,08	33	27	1,5
	Сок натуральный апельсиновый	200	0,6	0	13	86	0,08	0	0	0,01	11	56	11,6	0,4
	Хлеб ржаной йодированный	50	4,3	2,25	30,1	221,25	0	2,9	0	0,8	9	58	6,2	1,4
	<b>Всего</b>		44,3	29,65	154	1148,25	0,39	20,4	0,16	3,99	166,08	191	105,8	5,01
	<b>Итого за день</b>		54,8	47,05	227	1526,95	0,41	49,6	0,19	4,1	183,58	275	130	10,52
	<b>Четверг первый</b>		1	1	4						1	1,5		
	<b>Завтрак</b>													
175	Каша рисовая с маслом и сахаром	200/20/20	11,6	9,8	49,7	310,1	0,07	0,4	0,03	0,1	102	28,1	20,2	0,35
	Пловка	100	18,8	16	52,4	365	0,04	0	0	0,03	9,6	46,8	19	2,1

382	Какао со сгущенным молоком	200		6,1	15,3	136,1	0,01	0,45	0,01	0,01	112	45	7	0,07
	<b>Всего</b>		<b>30,4</b>	<b>31,9</b>	<b>117,4</b>	<b>811,2</b>	<b>0,12</b>	<b>0,85</b>	<b>0,04</b>	<b>0,14</b>	<b>223,6</b>	<b>119,9</b>	<b>46,2</b>	<b>2,52</b>
	<b>Обед</b>													
96	Суп-рассольник	250	7,1	7,2	8,2	298,4	0,06	21,4	0,03	2,65	220	155,5	21	1,2
203	Макароны отварные	130	6,9	8,8	48,8	149	0,04	21	0,01	2,41	39	315	26	3
279	Тефтеля свиная	80	7,6	3,5	11,3	211	1,4	38,8	0,05	2,8	59	157,1	36	2,18
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/15	0	0	8,2	76	0	2,9	0	0	8	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной йодированный	50	4,3	2,25	30,1	221,25	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,9
	<b>Всего</b>		<b>25,9</b>	<b>21,75</b>	<b>106,6</b>	<b>955,65</b>	<b>1,57</b>	<b>84,1</b>	<b>0,09</b>	<b>7,87</b>	<b>336</b>	<b>690,38</b>	<b>99,84</b>	<b>9,18</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,3</b>	<b>53,65</b>	<b>224</b>	<b>1766,85</b>	<b>1,69</b>	<b>84,14</b>	<b>0,13</b>	<b>8,01</b>	<b>559,6</b>	<b>810,28</b>	<b>146,04</b>	<b>11,7</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1,5</b>		
	<b>Пятница первая</b>													
	<b>ЗАВТРАК</b>													
171	Каша гречневая с маслом и сахаром	200/20/20	10	9,9	34,3	334	1	3,7	0,04	1,88	58	301	31	1,65
	Витушка	100	5,8	8,9	52,2	288	0,06	0	0	0,02	19,8	37	18	2,4
342	Компот из с/ф чернослив	200	4,5	0	4,6	7,8	0	2,8	0,07	1,2	4	4	1,2	0,2
	<b>Всего</b>		<b>20,3</b>	<b>18,8</b>	<b>91,1</b>	<b>629,8</b>	<b>1,06</b>	<b>6,5</b>	<b>0,11</b>	<b>3,1</b>	<b>81,8</b>	<b>342</b>	<b>50,2</b>	<b>4,25</b>
	<b>Обед</b>													
31	Щи со свежей капустой	250	7,9	8,7	42,1	161	0,05	21,4	0,02	2,6	208	66,1	28	2,2
232	Рыба запеченная понтагасиас	100	14,6	5,1		280,1	0,1	0	0,02	0,7	76	350	14	1,1
71	Помидор порционный	40	3		1,8	23	1,2	8,4	0	0	5,2	9,6	7,4	0,1



175	Каша рисовая с маслом и сахаром	200/20/20	10	9,9	34,3	334	1	0,7	0,04	1,88	58	301	31	1,65
382	Компот из с/ф вишня	200	12,4	-	36	158	0	2,8	0	0,1	82	40	4	0,2
	Всего		22,4	9,9	70,3	492	1	3,5	0,04	1,98	140	341	35	1,85
	<i>Обед</i>													
204	Суп с рыбными консервами	250	7,9	18,7	32,1	248	0,05	0,14	0,02	2,6	208	66,1	28	2,2
304	Рис отварной	130	3,4	3,6	41,2	161	0,8	0,4	0,02	1,85	61	48	25	2,28
243	Сарделька отварная	100	14,6	5,1	-	280,1	0,1	0	0,02	0,07	76	300	14	1,1
	Сок натуральный мультифрукт	200	0,6	0	13	86	0,08	0,2	0	0,01	11	33	22	1,5
	Хлеб ржаной йодированный	50	5,3	5,25	49,1	251,6	0,07	0	0	0,01	10	53	11,6	1,4
	Всего		31,8	32,65	135,4	1026,7	1,1	0,38	0,06	4,54	366	500,1	100,6	8,48
	<b>Итого за день</b>		54,2	42,55	205,7	1518,7	2,1	3,88	0,1	6,52	506	841,1	135,6	10,33
			1	1	4						1	1,5		
	<b>Среда вторая</b>													
	<b>Завтрак</b>													
171	Каша гречневая с маслом и сахаром	200/15/15	10	9,9	34,3	334	1	3,7	0,04	1,88	58	3,01	31	1,65
342	Компот из с/ф вишня	200	0,4	0	3,6	58	0	2,8	0	0,01	12	4	4	0,2
	Всего		10,4	9,9	37,9	392	1	6,5	0,04	1,89	70	7,01	35	1,85
	<i>Обед</i>													
31	ПЦи со свежей капустой	250	7,9	8,7	42,1	248	0,05	21,4	0,02	2,6	2,03	66,1	28	2,2
43	Картофель отварной	130	3,4	3,6	41,2	161	0,8	3,4	0,02	1,85	61	48	25	2,28

232	Рыба запеченная	100	14,6	7,1		280,1	0,1	0	0,02	0,07	76	350	14	1,1
	Сок натуральный мультифрукт.	200	0,6	0	13	86	0,08	0	0	0,01	11	56	11,6	0,4
	Хлеб ржаной йодированный	50	4,3	2,25	30,1	221,25	0,03	0	0	0,1	12	58	12,3	2,1
	Всего		30,8	21,65	98,1	996,35	1,03	24,8	0,06	4,63	262,03	578,1	90,9	8,08
	Итого за день		41,2	31,55	126,4	1388,35	2,03	31,3	0,1	6,52	332,03	585,11	125,9	9,93
			1	1	4						1	1,5		
	Четверг второй													
	Завтрак													
173	Каша пшеничная с маслом и сахаром	200/20/20	10,1	17,4	69,4	320,7	0,02	0,2	0,03	0,1	3,5	79	20,2	0,35
382	Какао со сгущенным молоком	200		6,1	15,3	56,1	0,01	1,9	0,02	0,4	72,3	2,82	0,7	0,07
	Всего		10,1	23,5	84,7	376,8	0,03	2,1	0,05	0,5	75,8	81,82	20,9	0,42
	Обед													
102	Суп картофельный гороховый	250	14,1	9,2	14,2	218,4	0,06	21,4	0,03	2,65	120	155,5	21	1,2
304	Рис отварной	130	3,1	5,4	60,8	29,5	0,06	0	0	0,02	118	48	17,8	1,6
243	Сосиска отварная	80	20,9	11,2	12,3	20,4	1,2	30	0,04	0,05	88	306	38	2,65
	Сок натуральный ананас	200	0,6	0	13	86	0,08	0	0	0,01	11	33	27	1,5
	Хлеб ржаной йодированный	50	4,3	2,25	30,1	221,25	0,05	0	0	0,1	12	58	133	2,1
	Всего		43	28,05	130,4	575,55	1,45	51,4	0,07	2,83	349	600,5	236,8	9,05
	Итого за день		53,1	51,55	215,1	952,35	1,48	53,5	0,12	3,33	424,8	682,32	257,7	9,47
			1	1	4						1	1,5		

Пятница вторая														
ЗАВТРАК														
173	Каша геркулесовая с маслом и сахаром	150/10/10	5,9	12,3	55,7	321,7	0,59	3,8	0,1	4,1	58	26,2	44	0,9
342	Компот из сухофруктов кураги	200	0,4	0	8,6	78	0	2,8	0	0,01	12	4	4	0,2
<b>Всего</b>			<b>6,3</b>	<b>12,3</b>	<b>64,3</b>	<b>399,7</b>	<b>0,59</b>	<b>6,6</b>	<b>0,1</b>	<b>4,11</b>	<b>70</b>	<b>30,2</b>	<b>48</b>	<b>1,1</b>
ОБЕД														
31	Борщ с капустой и картофелем	200	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	1,9	0,2	2,61	59,68	70,05	31,4	1,44
312	Пюре картофельное	130	4,12	6,4	27,4	184,8	0,8	3,4	0,02	1,85	49,7	68,14	37,3	149,3
321	Капуста тушеная	50	10,8	2,5	5,8	15	0,04	1,1	0,4	0,7	101	291	94	3,5
	Хлеб пшеничный	35	2,6	2,8	42,9	128,5	0,07	0	0	0,01	358	530	11,6	1,4
71	Помидор порционный	40	1,5	-	0,5	11,5	0,06	4,2	0	0	29	4,8	3,7	0,1
<b>Всего</b>			<b>21,18</b>	<b>17,6</b>	<b>79,71</b>	<b>464,4</b>	<b>1,03</b>	<b>10,6</b>	<b>0,62</b>	<b>9,63</b>	<b>597,38</b>	<b>963,99</b>	<b>178</b>	<b>155,74</b>
<b>Итого за день</b>			<b>27,48</b>	<b>29,9</b>	<b>154,01</b>	<b>864,1</b>	<b>1,62</b>	<b>17,2</b>	<b>0,72</b>	<b>13,74</b>	<b>667,38</b>	<b>994,19</b>	<b>226</b>	<b>156,84</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1,5</b>		

<b>Итого за 10 дней завтрак</b>														
			<b>181,2</b>	<b>194,6</b>	<b>853,98</b>	<b>5119,8</b>	<b>4,59</b>	<b>75,65</b>	<b>5,74</b>	<b>48,67</b>	<b>903,4</b>	<b>1412,58</b>	<b>392,9</b>	<b>46,94</b>
<b>Соотношение</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1,5</b>		
<b>Итого за 10 дней обед</b>														
			<b>347,99</b>	<b>273,45</b>	<b>1213,91</b>	<b>9430,95</b>	<b>11,34</b>	<b>348,97</b>	<b>3,18</b>	<b>65,52</b>	<b>4136,12</b>	<b>5989,82</b>	<b>1162,14</b>	<b>1391,54</b>
<b>Соотношение</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>4</b>	<b>1,5</b>		
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>509,19</b>	<b>468,05</b>	<b>2078,29</b>	<b>14550,75</b>	<b>15,93</b>	<b>423,81</b>	<b>8,92</b>	<b>114,19</b>	<b>5035,52</b>	<b>7462,4</b>	<b>1555,04</b>	<b>281,5</b>
<b>Соотношение</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>						<b>1</b>	<b>1,5</b>		