

УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

/Н.П.Матвейчук/
«07» февраля 2022г.

Примерное двухнедельное меню
(двухразовое питание)
12-17 лет

Наименование		Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины				Минеральные вещества							
			Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1 мг	С мг	А	Е	В2	Са мг	Мg	Р	Fe	Zn	I	
1 день																		
Завтрак																		
№ 182 2015г.	Каша рисовая с маслом	200	4,5	9,7	39,5	164,5	0,05	1,1	52,7	0,1	0,13	118,5	27,3	125,7	0,4	0,9	49,1	
№ 11 2004г.	Горячий бутерброд с ветчиной, сыром	25/20/30	10	8	15	176,6	0,2	0,2	48,3	1	0,1	218,6	27,2	198,1	1,2	1,4	2,8	
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	
	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6	
			16,1	18,3	87,4	487,2												
Обед																		
№ 139 2004	Суп картофельный с горохом, с говядиной	250/20	12,02	7,9	22,21	202,50	0,23	5,8	0	2,4	0,07	42,7	35,6	88,1	2,1	0,8	51,4	
№ 463 2004	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	10,4	9,4	51,1	334,8	0,24	0	0	0,7	0,12	17,8	163	244,7	5,5	1,8	67,4	
№ 416 1994г.	Биточек из говядины	100	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	192	60	1,6	0,5	24,2	
№ 627 1994г.	Чай с сахаром	200/15	-	-	16	64	0	0	0	0	0	2	5	0	0,4	0	0	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	

		37,96	42,98	107,45	963,7												
2 день																	
Завтрак																	
№ 262 1994г.	Каша молочная «дружба» с маслом	200/5	6,6	3,4	33,6	192	0,12	1,4	37,4	0,1	0,16	138	25,4	106,9	1	0,7	37,9
№ 3 2004г.	Бутерброд с сыром	30/40	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
ГОСТ	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6
ГОСТ	Выпечное изделие	100	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	16,49	0,9	0,8	8,4
		22,3	28,7	102,5	768,5												
Обед																	
№ 136 1994	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	250	6,17	7,2	15,4	147,33	0	0,8	0	0,2	0	3,6	3,8	11,2	0,2	0,2	0
№ 347 2004г.	Колбаса по-могилевски	200	24,8	28,4	22,8	447	0,16	1,5	0	0	0,5	102	0	30,86	4,3	0	0
№ 694 2004г.	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный йодированный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0
3 день		37,87	40,9	83,6	849,83												
Завтрак																	
№ 366 2004г.	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/30	30,2	17,9	51,9	496	1	0,5	21	0,9	0,6	383,6	53	429,9	1,3	1,2	9,7
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный йодированный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6

			33,8	18,8	97,7	707,6											
Обед																	
№ 110 2004г.	Борщ со свежей капустой с курицей	250/20	2,3	6,7	13,4	122,2	0,05	10,7	10	2,4	0,05	58,5	27	60,7	1	0,4	0,4
№ 520 2004г.	Картофельное пюре	200	3,2	6,8	21,9	163,5	0,14	18,2	0	0,2	0,1	37	27,8	86,6	1	0,7	5,65
№ 416 1994г.	Биточек из говядины	100	12,7	11,5	12,80	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2
№ 515 2004г.	Свежий огурец порезанный	50	0,4	0	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	1,1	0
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7
			21,6	25,3	84,9	656,9											
4 день																	
Завтрак																	
№ 516 2004г.	Макароны с маслом	200	6,1	10,9	41	293,4	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3
№ 451 2004г.	Биточек куриный	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13	6	24	75	2	0,6	30,3
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный йодированный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0
№ 645 1994г.	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	8,2	118	0,1	1,1	25,3	0	0,2	240	23,7	180	0,2	0,8	19
ГОСТ	Выпечное изделие	100	9,1	19,7	25,7	323,4	0,08	0,3	0,16	0	0,12	266,4	18,9	16,49	0,9	0,8	8,4
			38,7	51,7	103,8	1061,3											
Обед																	
№ 133 2004г.	Суп картофельный с яйцом, с курицей	250/20	5,6	5,8	20,5	152,3	0,25	8,6	1,9	0,25	42,1	30	107,8	1,8	1	0,4	70,4
№ 443	Плов с говядиной	250	16,5	16,9	24,4	322	0,06	1,3	0	2,8	0,1	14,2	39,3	200,1	2,7	0,9	61,5

2004г.																		
№ 62 1997г.	Салат из свежей капусты	100	2,1	5,1	11	101	0,04	51,4	0	0	0,06	59	0	0	0,8	0	0,02	
№ 639 2004г.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2	
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	
			26,8	28,1	102,2	768,3												
5 день																		
Завтрак																		
№ 342 2004г.	Омлет натуральный с сыром	200	24,8	37,2	3,1	454	0,13	0,4	48,4	1,1	0,13	348,7	29,1	416,4	3,8	2,4	85,3	
№ 6 2004г.	Бутерброд с ветчиной	30/40	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2	
№ 686 2004г.	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	0	5	4	8	1	0	0	
	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6	
			30,5	42,4	43,7	688,4												
Обед																		
№ 132 2004г.	Рассольник ленинградский с курицей	250/20	3,4	4	20	135	0,25	6,3	0,3	1,3	0	29,5	23,6	73	0,9	0,3	54,1	
№ 214 2004г.	Капуста тушеная	200	3,8	6,9	16,1	141	0,05	26,4	0,1	2,9	0,1	86,4	28,8	57,6	1,2	1	66,4	
№ 85 2018г.	Шницель по-деревенски	100	13,7	20,6	13,8	300	0	0	0,01	0	0	4,5	0,02	65,9	0	0	0	
№ 515 1994г.	Огурец свежий	40	0,4	0	1,3	8,4	0,03	8,8	0	0,3	0	4,9	7	9,1	0,4	1,1	0	
№ 762 1997г.	Кофейный напиток	200	0,18	0,18	23,6	118	0,02	0,4	0	0	0,08	6,2	0	0	0	0	0	
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	

			22,08	36,68	75,9	748,4												
6 день																		
Завтрак																		
№ 262 1994г.	Каша пшеничная с маслом	200	8,76	8,15	44,2	274,43	0,05	1	51,7	0,1	0,11	117,4	25,3	120,7	0,4	0,9	49,1	
№ 451 2004г.	Котлета из курицы	100	15,9	14,4	16	261	0,04	0	0	3,6	0,13		6	24	7,5	2	0,6	
№ 3 2004г.	Бутерброд с сыром	30/40	5	5	10,3	107	0,02	0,1	34,5	0,4	0,04	153,8	9,4	109	0,4	0,5	0	
№ 707 1994г.	Сок	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	
	Фрукт	100	0,6	0	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6	
			27,66	38,45	87,4	804,53												
Обед																		
№ 120 1994	Щи со свежей капустой с говядиной	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51	
№ 62 2021г.	Макаронные отварные с маслом	200	7,16	5,68	51,2	272,02	0,6	0	0	1,2	0,04	5,9	25,3	44,6	1,3	0,5	68,3	
№ 528 2004г.	Соус красный основной	50	0,4	1,8	3,25	31,5	0,02	1,2	0	0	0,01	11	0	0	0,3	0	0	
№ 496 2004г.	Биточек куриный	100	15,1	15,6	8,8	250,9	0,01	0,5	0,2	5	0,2	29,2	18,5	148,6	1,8	1,8	72,6	
№ 515 1994г.	Помидор свежий	40	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0	
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	
			33,92	31,02	110,35	856,52												
7 день																		
Завтрак																		
№ 294	Сырники из творога с маслом	200/5	33,88	25,23	42,48	527,59	1	0,9	21	0,9	0,9	386,6	55	428,8	1,3	1,2	9,7	

Обед																		
№ 132 1994г.	Суп из овощей с говядиной	200/20	2,4	1,8	9,8	160	0,03	4,3	0	0	0,02	17	18,9	163,6	0,2	0,01	0	
№ 511 2004г.	Рис отварной	200	3,8	6,1	38,9	228	0,03	0	0	0,3	0,02	5,3	25,5	77,9	0,5	0,8	60,8	
№ 431 2004г.	Печень говяжья по-строгоновски	100	10,9	10,9	3,2	156	0,15	23,1	4,4	2,4	1,1	20,5	11,8	178,6	3,8	2,9	68,8	
№ 71 1997г.	Зеленый горошек порционный	40	1,24	0,08	2,84	16,4	0,01	2	0	0	0,01	2	0	0	0,1	0	0	
№ 591 1994г.	Кисель	200	0	0	6,9	32	0	0,1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7	
			20,34	19,18	76,54	661,4												
9 день																		
Завтрак																		
№ 62 2021г.	Макаронны отварные с сыром	200/30	5,7	6,2	22,7	174	0,5	0	0	1	0,03	4,9	21,1	37,2	1,1	0,4	56,9	
№ 416 1994г.	Котлета из говядины	100	12,7	11,5	12,8	208,8	0,03	0	0	2,9	0,1	4,8	19,2	60	1,6	0,5	24,2	
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный йодированный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0	
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0	
ГОСТ	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6	
			22	18,6	81,3	594,4												
Обед																		
№ 148 1994г.	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/20	12,13	13,57	17,22	235,36	0	0,2	0	0	0	2,1	1,3	3,2	0,1	0	0	
№ 259 2015г.	Жаркое по-домашнему с говядиной	300	13,9	15,5	14,2	252,9	0,1	5,8	0	2,7	0,14	26,1	36,4	176,6	3,3	0,5	63,3	

№ 71 1997г.	Кукуруза консервированная порционная	40	1,8	0,05	3,02	16,74	0,03	8	0	0,3	0	4	7	9,1	0,4	1,1	0
№ 694 2004г.	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,06	1,6	24,4	0	0,2	152,2	21,3	124,6	0,4	0,6	3
ГОСТ 2077- 84	Хлеб пшеничный йодированный	40	2	0,3	12,9	65,5	0,025	0	0	0,4	0	5,8	8,3	21,8	0,3	0,2	0
			34,73	34,43	79,84	760,5											
10 день																	
Завтрак																	
№ 284 1994г.	Омлет натуральный	110	11,14	17,42	2,07	209,1	0,13	0,35	48,2	1	0,13	345,7	29,1	406,4	3,8	2,4	8,53
№ 6 2004г.	Бутерброд с ветчиной	30/40	4,9	4,5	12,9	113,3	0,1	0	0	0,7	0	7,1	13,7	55,3	0,9	0,6	2,2
№ 707 2004г.	Сок натуральный	200	1	0	20,2	85	0,02	4	0	0,2	0,02	14	8	14	2,8	0	0
ГОСТ	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1	0	13	0	0,8	0	20,8	10,4	14,3	2,9	0,2	2,6
			17,64	22,52	47,87	468,5											
Обед																	
№ 114, 135 1994г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,3	21,84	183,06	0,06	15,8	10	2,4	0,05	58,1	23	55,1	0,8	0,4	51
№ 486 1994г.	Рагу овощное	200	3,3	7,2	14,7	144	0,06	8,4	0,05	1,9	0,06	49,5	18,8	37,6	1,35	1	56,4
№ 401 1994г.	Гуляш из говядины	100	8,5	22,6	2,3	247,2	0,2	0,7	0	2,1	0,07	16	17,9	102,9	1,8	2,3	5,6
№ 515 1994г.	Помидор свежий порционный	40	0,2	0	1,1	5,8	0	0,4	0	0,1	0	1,8	1,9	5,6	0,1	0,1	0
№ 639 2004г.	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0	0,7	0	0,5	0,02	32,5	17,5	23,4	0,7	0	0,2
ГОСТ 2077- 84	Хлеб ржаной	40	2	0,3	14,9	69	0,5	0	0	0,3	0	6,9	7,5	31,8	0,7	0,3	1,7

		22,79	37,4	86,24	773,06								
--	--	--------------	-------------	--------------	---------------	--	--	--	--	--	--	--	--