Согласовано
Директор МКОУ "СОШ №20"
_____Ю.В.Павлов
30.08.2021

Примерное меню
для детей старше 12 лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПо "Урал"
_____А.С.Мануйлов
30.08.2021

Блюдо	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	В1	С	А	Са	Р	Mg
ДЕНЬ 1													
Завтрак													
Гуляш из говядины	50/50	58,33	17,8	18,9	9,2	277,7	632 сб.1982	0,1	6,5	40,0	26,0	199,1	31,6
Макароны отварные	190	9,27	8,0	5,7	44,2	259,8	469 сб.1996	0,2		26,6	29,6	79,2	29,7
Компот из свежих яблок с витам.С	200г	5,90	0,1		25,9	104,0	926 сб.1982		61,9		3,9	2,2	1,8
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Итого:		*75=00*	*28,0*	*24,8*	*93,1*	*707,3*		*0,3*	*68,5*	*66,6*	*84,7*	*303,1*	*71,7*
Обед													
Суп гороховый	250	7,75	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010	0,1	11,5	100,0	12,6	40,8	16,8
Биточки *фарш домашний из говядины и свинины*	100	46,17	13,7	24,4	9,9	314,1	416 сб.1996	0,1			39,5	158,5	23,3
Гречка отварная	180	13,83	9,2	7,0	47,4	289,4	463 сб.1996	0,2		25,2	58,9	246,4	188,3
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО	0,1			50,3	45,1	17,0
Чай с сахаром, лимоном	200/9	4,25	0,2		10,3	42,1	1010 сб.1981		3,6		6,4	6,1	3,3
Итого:		*75=00*	*33,2*	*37,5*	*114,9*	*929,9*		*0,5*	*15,1*	*125,2*	*167,7*	*496,8*	*248,7*
ДЕНЬ 2													
Завтрак													
Бутерброд с сыром, маслом	25/25/15	26,56	8,7	17,7	13,9	249,8		0,1	0,2	60,5	278,7	177,0	22,3
Каша пшенная с маслом	200/5	14,05	7,9	8,0	35,4	244,8	417 сб.1982	0,2	1,3	40,2	136,0	186,0	47,5
Напиток из шиповника	200	4,28	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0		8,8	5,8	3,9
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Апельсин	210	28,61	1,9		17,0	75,6		0,1	126,0		71,4	48,3	27,3
Итого:		*75=00*	*21,1*	*25,9*	*96,1*	*702,2*		*0,4*	*227,5*	*100,7*	*520,0*	*439,7*	*109,5*
Обед													
Помидор свежий	50	3,51	0,6		1,9	9,8			12,5		7,0	13,0	10,0
Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	11,42	1,9	7,2	12,4	121,8	176 сб.1981	0,1	18,7	125,1	49,1	55,4	24,1
Биточки рыбные (минтай)	100	14,39	11,8	7,4	10,3	154,8	310 сб.Сборник				22,4	17,7	6,6
Картофельное пюре	180	20,42	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996	0,2	31,9	30,6	54,3	118,5	40,3
Хлеб "Богатырский" обогащ.витаминами	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			50,3	45,1	17,0
Сок Джустик	0,2л	18,12											
Печенье "Маковка"	20	4,14											
Итого:		*75=00*	*22,5*	*21,1*	*80,6*	*603,0*		*0,4*	*63,0*	*155,7*	*183,1*	*249,6*	*98,0*
ДЕНЬ 3													
Завтрак													

танном соусе	100гр	39,86	15,6	23,3	1,0	276,4		0,1	1,6	57,0	44,8	154,0	17,7
я грудка, сметана, соль													
шенная рассыпчатая	180	6,03	8,7	4,2	47,9	264,1	405 сб.1982	0,3		12,0	26,8	170,0	60,2
леб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Компот из сухофруктов с вит.С	200г	6,55	1,1		44,0	180,2	868 сб.2010	0,1	62,9		80,6	73,0	52,5
Йогурт "Данон"	1шт(110гр)	21,06	5,5	3,5	9,4	91,1					130,9		15,4
Итого:		***75=00***	***33,0***	***31,3***	***116,0***	***877,6***		***0,5***	***64,5***	***69,0***	***308,2***	***419,5***	***154,3***
Обед													
Суп из овощей со сметаной	250/10	13,37	2,1	7,3	11,4	119,6	217 сб.1982	0,1	21,3	100,1	38,1	58,9	22,8
Суфле из печени	100	31,78	14,5	6,8	26,2	224,1		0,3	20,9	105,9	37,3	292,2	41,4
Рагу овощное	180	15,89	3,0	8,8	20,1	171,3		0,1	28,7	237,6	42,4	101,6	37,0
картофель, капуста, морковь, лук													
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО	0,1			50,3	45,1	17,0
Кофейный напиток	200	10,96	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981		0,7	10,0	60,6	45,0	7,0
Итого:		***75=00***	***26,2***	***25,1***	***112,2***	***779,7***		***0,6***	***71,5***	***453,6***	***228,6***	***542,7***	***125,2***
ДЕНЬ 4													
Завтрак													
Запеканка морковно-творожная	200	68,88	29,4	10,2	25,4	310,5		3,6	2,9	659,1	236,4	82,1	52,2
творог, морковь отварная протертая													
Чай с сахаром, лимоном	200/10	4,62	0,2		10,3	42,3	1010 сб.1981		4,0		6,8	6,3	3,4
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Итого:		***75=00***	***31,7***	***10,4***	***49,5***	***418,6***		***3,6***	***7,0***	***659,1***	***268,3***	***110,9***	***64,1***
Обед													
Суп картофельный с дом.лапшой	250	8,98	3,1	3,3	20,2	123,2	218 сб.2005	0,1	16,5	106,3	24,6	69,4	24,7
Рулет мясной с яйцом	90	31,97	11,1	16,0	4,9	207,4		0,1		70,0	27,0	138,3	15,4
Картофель запеченный	200	17,61	4,0	5,8	34,6	206,6		0,2	40,0		20,0	116,1	46,0
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			50,3	45,1	17,0
Компот из свежих фруктов	200мл	13,44	0,4	0,4	34,4	143,0	сб.ГорПО "Урал"		4,1		21,1	13,6	11,6
Итого:		***75=00***	***22,8***	***26,0***	***121,6***	***811,7***		***0,6***	***60,6***	***176,3***	***143,0***	***382,5***	***114,7***
ДЕНЬ 5													
Завтрак													
Бутерброд с сыром, маслом	25/15/10	18,71	6,1	11,4	13,9	182,7		0,1	0,1	40,3	177,5	115,5	16,8
Каша рисовая с маслом	200/6	15,55	5,2	7,7	31,3	215,8	417 сб.1982	0,1	1,3	44,2	137,8	194,1	50,0
Какао с молоком	200	11,01	4,0	3,9	25,8	154,1	1025 сб.1982		1,3	20,0	125,7	116,2	31,0
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Мандарин	120	28,23	1,0	0,2	9,0	42,0		0,1	31,2		44,4	20,4	14,4
Итого:		***75=00***	***18,4***	***23,5***	***93,7***	***660,4***		***0,4***	***33,9***	***104,5***	***510,5***	***468,8***	***120,7***
Обед													
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	10,13	1,8	6,2	12,2	111,6	176 сб.1981	0,1	18,6	125,1	44,7	52,3	23,6
Мясо по-купечески	50/180	58,56	24,3	22,2	43,2	469,8	642 сб.1982	0,2	0,9	89,0	60,6	372,7	188,6
обогащ.витаминами	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			50,3	45,1	17,0
Чай с молоком	200	3,31	1,0	1,0	11,4	58,4	1011 сб.1981		0,4	6,0	38,5	30,7	6,2
Итого:		***75=00***	***31,3***	***29,8***	***94,4***	***771,3***		***0,4***	***20,0***	***220,1***	***194,1***	***500,8***	***235,5***
ДЕНЬ 6													
Завтрак													

ртофельная с мясом	200	62,54	14,8	26,0	31,6	420,0	430 сб.1996	0,3	38,7	39,6	34,7	242,5	59,4
атырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо	0,1			25,1	22,5	8,5
ный напиток	200	10,96	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981		0,7	10,0	60,6	45,0	7,0
Итого:		***75=00***	***19,2***	***28,1***	***72,3***	***619,0***		***0,3***	***39,3***	***49,6***	***120,4***	***310,0***	***74,9***
Обед													
Щи из свежей капусты со	250/5	9,89	1,9	6,2	9,1	100,0	120 сб.1996	0,1	30,1	125,1	45,2	50,2	21,9
Котлеты рыбная	85	37,07	11,8	7,6	15,4	177,4		0,1		0,1	86,6	123,2	35,2
Соус сметанный	20	1,35	0,3	1,0	1,2	15,3				0,1	5,4	4,5	0,7
Рис отварной	180	10,30	4,6	4,2	48,4	249,9	465 сб.1996	0,2		21,6	40,5	216,9	76,0
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			50,3	45,1	17,0
Компот из изюма с вит. С	200	6,83	0,6	0,2	36,1	148,1	932 сб.1981		59,9		26,1	41,3	13,4
Пряник "День, ночь"	50 гр.	6,56											
Итого:		***75=00***	***23,4***	***19,8***	***137,7***	***822,2***		***0,5***	***90,1***	***146,8***	***254,0***	***481,1***	***164,3***
ДЕНЬ 7													
Завтрак													
Запеканка творожная	200	67,33	42,0	18,4	30,3	455,0	344 сб.сб.шк.	5,1	1,0	69,9	320,4	80,9	47,0
Молоко сгущеное	15	5,11	1,1	1,3	8,3	49,1			0,2	6,3	46,1	32,9	5,1
Чай с сахаром	200	1,06	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г				2,8	4,1	2,2
вода,сахар,чай заварка													
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо	0,1			25,1	22,5	8,5
Итого:		***75=00***	***45,3***	***20,0***	***62,4***	***610,5***		***5,2***	***1,2***	***76,2***	***394,4***	***140,4***	***62,9***
Обед													
Огурец свежий	40	2,55	0,3		1,0	5,6			4,0		9,2	16,8	5,6
Рассольник "Ленинградский"со	200/5	11,28	1,9	5,3	14,6	113,6	129 сб.1996	0,1	13,4	80,1	21,8	61,4	24,4
Котлета	75	34,65	10,3	18,3	7,4	235,6	658 сб.1982	0,1			29,6	118,9	17,5
Капуста тушеная	150	19,24	3,7	5,5	15,6	126,8	439 сб.справочни	0,1	80,4	30,0	88,5	66,6	34,0
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			50,3	45,1	17,0
Напиток из шиповника	200	4,28	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0		8,8	5,8	3,9
Итого:		***75=00***	***21,0***	***29,6***	***82,2***	***679,3***		***0,3***	***197,9***	***110,1***	***208,2***	***314,6***	***102,4***
ДЕНЬ 8													
Завтрак													
Гуляш из курицы	50/50	32,49	14,4	3,2	12,3	135,6	3 сб.ГорПо"Ур		4,1	300,0	21,1	32,7	15,9
Картофельное пюре	180	20,19	4,0	6,1	28,6	185,1	472 сб.1996	0,2	31,9	30,6	54,3	118,5	40,3
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Чай с сахаром	200	1,06	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г				2,8	4,1	2,2
вода,сахар,чай заварка													
Яблоко	145	19,76	0,6	0,6	14,2	64,4			14,5		23,2	16,0	13,1
Итого:		***75=00***	***21,2***	***10,1***	***78,9***	***491,5***		***0,3***	***50,5***	***330,6***	***126,5***	***193,8***	***79,9***
Обед													
Огурец свежий	35	2,18	0,3		0,9	4,9			3,5		8,1	14,7	4,9
Суп крестьянский с крупой,	250/5	8,77	2,2	6,2	14,6	122,9	216 сб.1982	0,1	20,0	100,1	38,5	72,6	28,2
Печень по-строгановски	50/50	41,37	14,2	11,3	7,8	190,0	387 сб.1996г	0,2	26,3	6,2	28,9	250,1	18,8
Макароны отварные	180	8,72	7,6	5,4	41,9	246,1	469 сб.1996	0,2		25,2	28,1	75,1	28,2
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО	0,1			50,3	45,1	17,0
Кофейный напиток	200	10,96	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981		0,7	10,0	60,6	45,0	7,0
Итого:		***75=00***	***30,8***	***25,2***	***119,6***	***828,6***		***0,6***	***50,5***	***141,4***	***214,3***	***502,5***	***104,2***
ДЕНЬ 9													

натуральный	200	36,68	20,0	23,2	2,5	298,7	467 сб.1982	0,1	0,4	408,6	119,6	315,7	22,0
голландский	10	5,31	2,6	2,7		34,5			0,1	0,2	100,0	60,0	5,5
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Напиток фруктово-ягодный	200	2,90	0,1		22,1	88,6			0,1		2,7	1,5	1,2
Апельсин	210	28,61	1,9		17,0	75,6		0,1	126,0		71,4	48,3	27,3
Итого:		***75=00***	***26,6***	***26,2***	***55,3***	***563,2***		***0,3***	***126,5***	***408,8***	***318,9***	***448,0***	***64,5***
Обед													
Щи из свежей капусты со	250/5	9,89	1,9	6,2	9,1	100,0	120 сб.1996	0,1	30,1	125,1	45,2	50,2	21,9
Биточки	90	42,00	12,3	22,0	8,9	282,7	416 сб.1996	0,1			35,5	142,6	21,0
Рагу овощное	180	15,89	3,0	8,8	20,1	171,3		0,1	28,7	237,6	42,4	101,6	37,0
картофель, капуста, морковь, лук													
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО	0,1			50,3	45,1	17,0
Кисель	200	4,22			15,0	59,9	883 сб.2005		59,9		10,1	18,5	
Итого:		***75=00***	***21,5***	***37,4***	***80,6***	***745,4***		***0,4***	***118,8***	***362,7***	***183,4***	***358,0***	***96,9***
ДЕНЬ 10													
Завтрак													
Запеканка творожная с изюмом	170	68,22	30,8	8,8	44,0	378,1		3,7	0,7	51,4	251,4	94,1	44,8
творог, изюм, сахар													
Повидло	25	3,15	0,1		16,3	65,4			0,1		3,5	2,3	1,8
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Чай с сахаром, лимоном	200/3	2,13	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981		1,2		4,0	4,8	2,6
Итого:		***75=00***	***33,1***	***9,1***	***84,1***	***550,4***		***3,7***	***2,1***	***51,4***	***284,0***	***123,7***	***57,7***
Обед													
Помидор свежий	20	1,40	0,2		0,8	3,9			5,0		2,8	5,2	4,0
Суп-пюре из картофеля с	250/10	17,51	4,7	10,5	27,8	223,9	266 сб.1982	0,2	19,7	77,5	80,0	112,8	34,6
картофель , морковь, лук, молоко, гренки													
Фрикадельки мясные	75	34,98	10,3	15,7	6,2	207,0		0,1			20,1	118,1	16,6
Гречка отварная	180	13,83	9,2	7,0	47,4	289,4	463 сб.1996	0,2		25,2	58,9	246,4	188,3
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО	0,1			50,3	45,1	17,0
Напиток из шиповника	200	4,28	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0		8,8	5,8	3,9
Итого:		***75=00***	***29,3***	***33,6***	***125,6***	***921,9***		***0,6***	***124,8***	***102,7***	***220,9***	***533,4***	***264,4***
ВСЕГО:		**1 500=00**	**539,8**	**494,5**	**1 870,9**	**14 093,7**		***19,9***	***1 433,3***	***3 910,9***	***4 933,3***	***7 320,1***	***2 414,3***
в среднем за день			54	49	187	1409		2	143	391	493	732	241
норма			45	46	191	1360		0,7	35	450	600	600	150