

Утверждаю

Директор

МОУ Великосельская СШ

Ежикова М.С.



Примерное меню для
учащихся МОУ
Великосельская СШ
Возрастная категория 12-18 лет

2022-2023 учебный год

МЕНЮ

Возрастная категория 12-18 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		230	8,2	8,6	37,9	271,4
КАКАО С МОЛОКОМ		200	5,2	4,5	26,5	171,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	16,1	82,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)		10	0,1	8,3	0,1	74,8
ГРУША		150	0,5	0,4	12,7	57,1
			16,3	22,6	93,3	657,0
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		120	1,3	12,1	19,1	191,9
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		250	2,1	6,0	8,9	98,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	4,6	38,1	223,8
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ		100	9,1	6,2	11,0	143,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	60,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
			21,2	29,2	103,1	772,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			37,5	51,8	196,4	1 429,5

МЕНЮ

Возрастная категория 12-18 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,		230	35,5	23,8	52,2	591,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,4	0,8	16,4	83,8
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
			38,1	24,6	82,3	730,0
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		250	5,6	5,2	17,5	135,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,7	5,2	24,2	164,4
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ		100	10,1	5,8	4,2	108,7
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	60,0
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		50	3,8	5,2	28,1	180,7
			25,4	21,7	100,0	704,2

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	63,5	46,3	182,3	1 434,2
-----------------------	-------------	-------------	--------------	----------------

МЕНЮ**Возрастная категория 12-18 лет****ДЕНЬ 3**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	4,6	38,1	223,8
КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ		50/50	13,0	13,6	4,4	205,2
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)		30	0,2		0,7	3,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	16,1	82,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
			22,2	19,0	73,0	570,2
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		120	1,9	8,5	10,4	124,9
РАССОЛЬНИК (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)		250	2,5	5,1	17,2	122,1

КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,6	248,2
ТЕФТЕЛИ	100	9,3	15,0	13,2	228,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	54,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	60,0
		24,8	35,1	105,4	838,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,0	54,1	178,4	1 409,0

МЕНЮ**Возрастная категория 12-18 лет****ДЕНЬ 4**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАННИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		230	8,8	9,5	64,6	384,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	16,1	82,5
ЙОГУРТ 2,5%		100	3,7	2,5	4,9	57,0
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			26,8	35,9
			11,1	10,3	107,5	559,7
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ		250	1,9	3,2	14,4	92,1
ПЛОВ		180	3,7	7,7	35,1	219,6
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)		30	0,3	0,1	1,0	6,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	60,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/10	0,2		9,1	36,8
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"		50	4,1	2,8	27,3	151,6
			12,2	14,1	99,2	566,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			23,3	24,4	206,7	1 126,0

МЕНЮ**Возрастная категория 12-18 лет****ДЕНЬ 5**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,4	5,6	43,7	248,7
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ		100	12,3	10,1	14,9	196,7
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)		30	0,3	0,1	1,0	6,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	16,1	82,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
			19,5	16,6	89,4	588,9
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		120	2,8	6,2	13,5	121,3
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)		250	8,5	10,1	14,2	187,0
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРОЙ		180	10,8	10,1	22,1	238,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200			21,8	86,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	60,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,6	43,3	173,3	1 281,7

МЕНЮ**Возрастная категория 12-18 лет****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ		250	2,7	4,4	9,7	91,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	4,6	38,1	223,8
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ		100	9,1	6,2	11,0	143,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	252,0
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
			22,8	18,4	107,1	890,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,8	18,4	107,1	890,6

МЕНЮ**Возрастная категория 12-18 лет****ДЕНЬ 7**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		230	11,5	9,5	42,4	308,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК		200	4,8	4,2	27,6	171,0
ХЛЕБ		40	5,4	1,4	33,4	161,1
ГРУША		150	0,5	0,4	12,7	57,1
			22,2	15,5	116,1	697,8
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		250	6,7	3,7	14,4	116,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	4,6	38,1	223,8
КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ		100	9,1	9,6	11,0	173,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	60,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
			24,5	18,2	89,5	628,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,7	33,7	205,6	1 326,1

МЕНЮ**Возрастная категория 12-18 лет****ДЕНЬ 8**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		230	21,3	22,4	4,2	340,9
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)		30	0,2		0,7	3,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	16,1	82,5
СЫР (ПОРЦИЯМИ)		30	7,7	7,8		102,9
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
БАНАН		100	1,1	0,4	14,7	67,2
			32,8	31,4	49,4	652,2
Обед						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		250	1,6	2,5	11,0	71,6
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,7	5,2	24,2	164,4
ГУЛЯШ		100	14,4	13,8	3,8	211,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	60,0
БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ		50	4,5	1,6	28,4	144,4
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
			26,4	23,4	93,4	706,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			59,2	54,8	142,8	1 358,8

МЕНЮ**Возрастная категория 12-18 лет****ДЕНЬ 9**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,5	4,6	38,1	223,8
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	16,9	17,5	14,9	299,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		40	2,4	0,8	16,4	83,8
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200			26,8	35,9
ПЕЧЕНЬЕ		30	2,3	2,9	22,3	125,1
			28,1	25,8	118,5	767,9
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		120	1,9	8,5	10,4	124,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ		250	8,1	8,3	14,4	171,4
ПЛОВ		180	3,7	7,7	35,1	219,6

ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,3	60,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	54,8
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0
		16,3	25,2	95,7	677,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		44,4	51,0	214,2	1 445,6

МЕНЮ**Возрастная категория 12-18 лет****ДЕНЬ 10**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		180	3,0	4,5	22,9	149,1
ГУЛЯШ		100	14,4	13,7	3,7	210,2
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)		30	0,2		0,7	3,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	16,1	82,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
			20,1	19,0	57,1	500,5
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		120	2,8	6,2	13,5	121,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ		250	1,9	3,2	14,4	92,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	8,9	6,2	38,6	248,2
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	16,9	17,5	14,9	299,3
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		50	0,4	0,8	2,9	21,0
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	60,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
			33,1	34,2	110,3	896,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,2	53,2	167,4	1 397,2

МЕНЮ**Возрастная категория 12-18 лет****ДЕНЬ 11**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,4	5,6	43,7	248,7
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ		50	0,4	0,8	2,9	21,0
ТЕФТЕЛИ		100	16,2	21,9	16,6	338,8
ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)		30	0,3	0,1	1,0	6,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,8	16,1	82,5
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			24,2	29,6	103,8	799,0
Обед						
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)		250	8,5	10,1	14,2	187,0
РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ		180	10,8	8,0	15,1	188,6
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)		30	0,2		0,7	3,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	60,0
ЧАЙ С САХАРОМ		200/15	0,2		13,7	54,8
ПЛЮШКА С САХАРОМ		70	5,3	11,1	39,4	285,6
			27,0	29,5	95,4	779,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,2	59,1	199,2	1 578,9

МЕНЮ**Возрастная категория 12-18 лет****ДЕНЬ 12**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Обед						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ		200	5,3	3,0	11,6	92,9
РИС ОТВАРНОЙ		180	4,4	5,6	43,7	248,7
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		100	16,9	17,5	14,9	299,3
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (ПОРЦИОННО)		30	0,2		0,5	3,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ		30	2,0	0,3	12,3	60,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		185/15/7	0,3		13,9	56,9
			29,1	26,4	96,9	761,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,1	26,4	96,9	761,4