

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с.Борискино - Игар

« ____ » _____ 2023 год
Сорокина И.Ю.

Примерное 2-х недельное меню для
организации питания детей
с 12 лет до 18
ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 1
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: с 12 лет

ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6.2	5.7	22.3	167
б/б	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
376	Чай с сахаром (витаминизированный)	200/15	0.2	0	14	77.33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						

День: 2
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: с 12 лет

ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
302	Каша рассыпчатая (рис)	200	4.8	8.76	46	274
637	Птица тушеная с красным соусом	80/50	19.77	13.6	0.00	206.25
б/б	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0.04	0	24.76	94.2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						

День: 3
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: с 12 лет

ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
694	Картофель отварной с маслом	180	4.2	6.4	29.2	218
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	125/75	18.49	10.47	8.71	200
б/б	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
332	Кисель ягодных экстрактах (витаминизированный)	200	0	0	39.4	160
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						

День: 4						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний, весенний						
Возрастная категория: с 12 лет						
ДЕНЬ 4						
	ЗАВТРАК					
53	Салат Винегрет	100	1.66	4.18	8.19	77.1
302	Каша рассыпчатая (гречка)	200	4.8	5.76	50.04	271.4
307	Котлеты рубленые из птицы с красным соусом	100/50	12.13	17.4	9.86	245
б/б	Сок яблочный натуральный	200	1	0	21.2	88
б/б	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					

День: 5						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний, весенний						
Возрастная категория: с 12 лет						
ДЕНЬ 5						
	ЗАВТРАК					
103	Суп уха из консервов	250	2.69	2.84	17.14	104.75
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0.04	0	24.76	94.2
б/б	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ					

День: 6						
Неделя: вторая						
Сезон: осенне-зимний, весенний						
Возрастная категория: с 12 лет						
ДЕНЬ 6						
	ЗАВТРАК					
204	Суп рисовый (харчо)	250	1.81	4.91	12, 25	102.5
б/б	Сок яблочный, выработанный промышленностью, натуральный	200	1	0	21.2	88
б/б	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50.40	59.81	210.37	1608.00

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 7

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: с 12 лет

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК						
309	Макаронные изделия отварные	200	7.36	9.02	45.6	326
413	Сосиски отварные с красным соусом	60/50	10.4	13.33	21.2	224
332	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах (витаминизированный)	200	0	0	39.4	160
	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						

День: 8

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: с 7 лет до 11

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК						
52	Салат Витаминный	100	1.43	6.09	8.36	93.9
302	Каша рассыпчатая гречка	200	4.8	5.76	50.04	271.4
246	Биточки из мяса курицы с красным соусом	100/50	13.90	12.99	4	182.25
б/б	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
349	Чай с лимоном (витаминизированный)	200	0.04	0	24.76	94.2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						

День: 9

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: с 12 лет

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК						
321	Рагу овощное	200	3.05	9.87	19.25	154.67
376	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	58
б/б	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						

День: 10

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: с 12 лет

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК						
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.91	12, 25	102.5
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0.04	0	24.76	94.2
б/б	Хлеб пшеничный	50	2.2	0.4	13.2	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ						