УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

_____

С.Г. Мятечкина

Примерное 10-ти дневное меню

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г.Льгова»

на 2023-2024 учебный год

для детей в возрасте 12-18 лет

День: 1-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак:	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
302	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	150/5	3,05	8,20	32,39	223,45	0,06	1,32	0,06	0,2	2,63	8,27	1,33	0,16
693	Какао с молоком	200	6,36	5,04	9,83	187,1	0,03	0,5	0,02	0,11	156	140	38	1,2
3	Бутерброд с маслом сыром	30/5/15	7,7	13,2	28,22	157,6	0,09	0,7	0,06		80			0,5
По техн	Апельсин	100	0,2	-	8,1	57	0,04	6,7	0,1		8	28	42	1
		итого	**17,31**	**26,44**	**78,54**	**625,15**	**0,22**	**747,66**	**0,24**	**0,31**	**246,63**	**176,27**	**81,33**	**2,86**

	обед	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
По техн	Свежий помидор	100	0,55	0,1	1,9	14,4	0,02	0,06	0,01	2	2	100	20,2	0,18
139	Суп картофельный с бобовыми на кур/б	250	7,27	4,09	14,97	190,1	0,15	20	0,15	3,03	28,64	116,03	37	1
374	Рыба запеченная с овощами	100	7,92	7,13	13,52	133,15	0,08		0,01		97,29	273,46	23,2	2,4
520	Картофельное пюре	180	4,97	8,06	27,7	195,6	0,06	18,6	0,03	1,6	22,7	49,6	20,2	0
686	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,9	0,1	23,86	107,8	0,04	0,4	0,01		14,4		9,2	1,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01					
		итого	**23,95**	**19,75**	**97,25**	**714,55**	**0,56**	**39,18**	**0,22**	**6,63**	**165,03**	**539,09**	**109,8**	**5,18**
			41,26	**46,19**	**175,79**	**1339,7**								

День: 2-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак:	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
160	Каша молочная ячневая	200	5,27	6,28	24,48	200,3	0,06	1,32	0,06	0,2	2,63	8,27	1,33	0,16
685	Чай с сахаром	200	0,9		23,86	85,3	0,047	0,4	0,01		14,4			1
По техн	Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	43	0,12	0,4	348	28	42	1,06
По техн	Бутерброд с маслом	30/5	8,55	4,71	19,69	124	0,22	0,7	0,09		0,7	372,93	0,05	0,03
		итого	**16,22**	**11,09**	**89,83**	**498,6**	**0,367**	**45,42**	**0,28**	**0,6**	**365,73**	**409,2**	**43,38**	**2,25**
	Обед	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
71	Винегрет овощной	100	0,25	0,08	11,2	105	0,02	6,01	1,73	2,45	44,25	22,43	22,45	1,6
148	Суп лапша-домашняя на кур/б	250	4,08	4,97	17,55	220	0,09	0,06	0,97		6,54	7,93	3,72	0,35
487	Куры вареные	100	4,95	9,28	13,9	212	0,07		0,03		16,9	383,38	12,8	1,2
511	Рис с маслом	180/5	12,01	13,05	22,34	213	0,02	3,5	0,04		204,1	162,9	48,1	1
639	Компот из с/фруктов	200	0,32	0	20,86	62	0,01	11,31	0,67		113,21	0,41	0,43	0,05
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	0,01					
		итого	**23,95**	**27,65**	**101,15**	**885,5**	**0,42**	**21**	**3,45**	**2,45**	**385**	**577,05**	**87,5**	**4,2**
			40,17	**38,74**	**190,98**	**1384,1**								

День: 3-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак:	12-18 лет	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Pe
362	Пудинг творожный со сметаной	200	14,06	13,9	21,18	317,6	0,12	1,12	0,06	1,25	127,82	199,6	8,81	1,1
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	23,7	152	0,16	3,5	0,09	1,25	35	11,9	11	
По техн	Фрукты (яблоко)	100	0,8		28,1	90,36	0,02	10,38	0,02		112,18	201	23,94	1
		итого	**17,36**	**17,5**	**72,98**	**559,96**	**0,3**	**15**	**0,17**	**2,5**	**275**	**412,5**	**43,75**	**2,1**

	обед	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Pe**
По техн	Свежий огурец	100	0,55	0,1	1,9	14,4	0,04	2,5	1,2	0,1	14	27,49	1,9	0,85
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	3	3,35	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
451	Котлета мясная паровая	100	16	11,6	34,5	167,2	0,02	4,6	2,02	2	58	308	45,6	1,5
511	Гречка с маслом	180/5	4,1	11,18	23,58	308	0,09		0,04		101,1	44,95	0,1	1
633	Компот из яблок	200			8,22	105	0,01	0,05	0,01		189,92	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	2,81		0,37			
		итого	**25,99**	**26,5**	**102,58**	**798,5**	**0,42**	**21**	**6,25**	**2,45**	**385**	**577,5**	**87,5**	**4,2**
			43,35	**44**	**175,56**	**1358,46**								

: 4-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак:	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
161	Каша молочная овсяная	200	5,2	5,6	29,4	264	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06
693	Какао с молоком	200	10	7,6	24,5	264	-	-	-	-	172	-	42,37	0,01
По техн	Киви	100	0,8		11,33	71,3	0,02	12,98	0,02	0,3	38	31	25	1
		итого	**16**	**13,2**	**65,23**	**599,3**	**0,08**	**693,81**	**0,08**	**2,8**	**212,63**	**39,57**	**68,7**	**2,07**

	обед	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
132	Рассольник со сметаной на кур/б	250/5	6,66	10,44	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	8,12
437	Гуляш (мясо свинины не жирная)	100	14,26	10,35	30,67	234	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
332	Макароны	180	13,4	11,18	85	200	0,25		0,09	5,31	1,55	178,99	9,28	
По техн	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	108	0,08	18,29	-	-	36	23	-	0,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
	салат из свежей капусты	100	1,05	0,19	3,64	22,8								
		итого	**39,11**	**32,43**	**162,17**	**741,3**	**0,75**	**29,13**	**0,26**	**7,96**	**161,36**	**424,53**	**61,83**	**10,68**
			55,11	**45,63**	**227,4**	**1340,6**								

224	Рагу из овощей	150	11,11	19,7	16,02	279	0,06	2,7	0,24	2,42	82,7	405,83	50,24	0,83

День: 5-й Неделя: первая

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак:	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
302	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	200/5	7,36	7,30	22,69	237,40	0,06	1,32	0,07	0,2	2,63	8,27	1,33	0,16
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,26	23,86	58	0,08	8			36	23		0,02
3	Бутерброд с маслом сыром	30/5/15	3,48	8,32	17,2	157,6	0,09	0,7	0,06		80			0,5
По техн	фрукты (груша)	100	0,38	0,12	15,46	58	12	4	23	0,12	9	11	7	170
		итого	**20,12**	**19**	**79,21**	**511**	**12,23**	**641,56**	**23,13**	**0,32**	**127,63**	**42,27**	**8,33**	**170,68**

	обед	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
По техн	Свежий помидор	100	4,4	4,39	29,9	112	0,04	10	0,03	0,82	112,67	191,92	18,68	5,83
221	Суп картофельный с крупой на кур/б	250	2,9	3,08	34,01	115	0,25	0,01	0,01		120,46	129,67	17,06	1,14
443	Плов (из отварного мяса)	250	8,75	8,65	29,62	436,1	0,01	0,27	0,08		53,45	101,81	11,03	0,08
640	Кисель из вишни	200	0,6		31,1	84	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
По техн.	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06			0,03	6	19	42	0,33
		итого	**18,99**	**16,39**	**139,93**	**820,6**	**0,4**	**11,29**	**0,16**	**0,85**	**426,83**	**533,59**	**102,82**	**7,5**
			39,11	**35,39**	**219,14**	**1331,6**								

День: 6-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак:	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
По техн	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	13	0,03	1,25	16	11	16,14	1,04
358	Сырник запеченный со сметаной	170	25,4	12,8	27	315	0,13	1,29	0,02	1,25	261,81	156,62	10,93	1,01
692	Кофейный напиток с молоком	200	4,25	6,1	15,52	120,1	0,15	0,71	0,12		32,81	244,88	16,68	0,05
По техн	Батон	30	0,2		8,1	57								
		итого	**30,25**	**19,3**	**60,42**	**539,1**	**0,3**	**649,37**	**0,17**	**2,5**	**310,62**	**412,5**	**43,75**	**2,1**

	обед	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
По техн	Свежий огурец	100	0,55	0,1	1,9	14,4								
110	Борщ со сметаной кур/б	250/5	3	3,35	19,08	144	0,01	0,02	0,01		61		15,6	1,2
437	Гуляш (мясо свинины не жирная)	100	14,26	10,35	30,67	129,1	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
332	Макароны с маслом	180/5	13,4	11,18	85	286	0,25		0,09	5,31	1,55	178,99	9,28	
633	Напиток из свежих яблок	200			8,22	105	0,03			1,4	108,64	302,59	4,2	0,33
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,01	16,36	0,08	0,03	141,18	65,96	49,61	1,01
		итого	**33,55**	**25,25**	**160,17**	**752**	**0,42**	**17,5**	**0,25**	**7,76**	**351,55**	**577,5**	**87,5**	**4,17**
			63,8	**44,55**	**220,59**	**1291,1**								

День: 7-й Неделя:вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак:	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
732	Оладьи печеные с маслом, сахаром	150/20	6,36	5,04	9,83	432,7	0,08	0,27	0,02	1,25	53,45	101,81	11,03	0,08
685	Чай с сахаром	200	4,25	6,1	15,52	120,1	0,05	3,5	0,09		35	17	11	
По техн	Апельсин	100	0,2		8,1	57	0,11	8,73	0,04		87,8	49,09	3,02	1,17
		итого	**10,81**	**11,14**	**33,45**	**609,8**	**0,24**	**665,44**	**0,15**	**1,25**	**176,25**	**167,9**	**25,05**	**1,25**

	обед	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**В1**	**С**	**А**	**Е**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
По техн	Икра кабачковая	100	0,55	0,1	1,9	14,5	0,06	2,5	0,02		14	24,6	18,7	0,45
139	Суп картофельный с бобовыми на кур./б	250	7,27	6,09	22	193,2	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22
388	Котлета рыбная паровая	100	7,92	7,13	13,52	134,5	0,06		0,02		130,64		23,2	1,4
520	Картофельное пюре	180	4,97	8,06	27,7	211,9	0,02			0,6	76,68	210	4,6	1,7
640	Кисель из смородины	200	0,9	0,1	23,86	107,8	0,01	0,15	0,01		0,37	0,03	0,26	0,1
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03			0,03	6	19	42	0,33
		итого	**23,95**	**21,75**	**104,28**	**735,4**	**0,42**	**21**	**0,25**	**2,45**	**391**	**577,5**	**125,3**	**4,2**
			34,76	**32,89**	**137,73**	**1345,2**								

3-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак:	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
337	Яйцо вареное	1/40	1,2	1,65	10,88	51	0,09			1,5	10,88	122,43	9,2	0,39
390	Каша молочная манная	200	6,3	12,3	28,1	254,04	0,09		0,03		30,64		13,2	0,2
945	Чай с молоком	200	8,8	6,3	21,8	143,6	0,04	1,01	0.04		134,25	91,19	14,05	0,12
3	Бутерброд с маслом сыром	30/5/15	7,7	13,2	28,22	157,6	0,09	0,7	0,06		80			0,5
		итого	**24**	**33,45**	**89**	**606,24**	**0,31**	**753**	**0,09**	**1,5**	**255,77**	**213,62**	**36,45**	**1,21**

	обед	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
81	Икра свекольная	100	0,55	0,1	1,9	15	0,06	2,5	0,36	1,25	14	2,46	18,7	0,85
148	Суп лапша-домашняя на кур/б	250	4,08	4,97	17,55	220	0,09	0,06	0,97		6,54	7,93	3,72	0,35
621	Рагу овощное (с мясом)	250	2,6	13,63	16,9	302,5	3,71	3,71	1,1	3,2	21,1	0,2	0,24	1,5
639	Компот из с/фруктов	200	0,6		31,1	84	0,08	10,03			36	127,89		0,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,7	0,05		68	46	13,56	0,6
		итого	**10,17**	**18,97**	**82,75**	**695**	**3,98**	**19**	**2,48**	**4,45**	**145,64**	**184,48**	**36,22**	**3,9**
			34,17	**52,42**	**171,75**	**1301,24**								

9-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак:	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
366	Запеканка творожная со сметаной	200	2,5	3,6	23,7	362,3	0,06	2,7	0,12	1,6	22,7	349,6	20,2	0,8
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	-	28,1	90,36	0,01	0,15	0,01	0,9	0,37	0,03	0,26	0,1
По техн	Фрукты (апельсин)	100	0,2	-	8,1	57	0,04	6,7	0,1		8	28	42	1
		итого	**3,5**	**3,6**	**59,9**	**509,66**	**0,11**	**576,77**	**0,23**	**2,5**	**31,07**	**377,63**	**62,46**	**1,9**

	обед	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
132	Рассольник со сметаной на кур/б	250/5	6,66	10,44	0,96	103	0,27	9,72	0,1	1,6	78,63	173,58	39,54	8,12
437	Гуляш (мясо свинины не жирная)	100	14,26	10,35	30,67	182,25	0,12	1,12	0,07	1,02	39,18	29,96	8,81	1,63
332	Макароны с маслом	180/5	13,4	11,18	85	286	0,25		0,09	5,31	1,55	178,99	9,28	
По техн	Сок фруктовый	200	1,4	-	26,6	108	0,08	18,29	-	-	36	23	-	0,6
По техн	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,03	-	-	0,03	6	19	4,2	0,33
49	Салат из моркови	100	1,3	2,9	13,9	12,2	0,05	2,95	0,02	1,4	33,11	36,81	10,93	0,6
		итого	**39,36**	**35,14**	**172,43**	**764,95**	**0,8**	**32,08**	**0,28**	**9,36**	**194,47**	**461,34**	**72,76**	**11,28**
			42,86	**38,74**	**232,33**	**1274,61**								

0-й Неделя: вторая

№ Рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак:	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
161	Каша молочная овсяная	200	5,2	5,6	29,4	264	0,06	1,32	0,06	2,5	2,63	8,57	1,33	1,06
685	Чай с сахаром	200	0,9		23,86	85,3	0,047	0,4	0,01		14,4			1
По техн	Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,8	89	0,04	43	0,12	0,4	348	28	42	1,06
По техн	Бутерброд с маслом	30/5	8,55	4,71	19,69	124	0,22	0,7	0,09	-	0,7	372,93	0,05	0,03
		итого	**16,15**	**10,41**	**94,75**	**562,3**	**0,367**	**683,977**	**0,28**	**2,9**	**365,73**	**409,5**	**43,38**	**3,15**

	обед	**12-18 лет**	**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
По техн	Свежий помидор	100	0,55	0,1	1,9	14,4	0,02	0,06	0,01	2	2	100	20,2	0,18
124	Щи со сметаной на кур/б	250/5	3	3,35	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75
443	Плов (из отварного мяса)	250	8,75	8,65	29,62	436	436,1	0,27	0,08		53,45	101,81	11,03	0,08
640	Кисель из вишни	200	0,6		31,1	84	0,04	1,01	0,04		134,25	91,19	14,05	0,12
По техн.	Хлеб йодированный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,06			0,03	6	19	42	0,33
		итого	**15,24**	**12,37**	**97**	**738,3**	**436,27**	**15,07**	**0,3**	**2,38**	**217,31**	**509,03**	**126,92**	**1,46**
			31,39	**22,78**	**191,75**	**1300,6**								