



Десятидневное меню питания учащихся МБОУ "Коровинская СОШ" (12-18 лет)

День\ № р-ры	Наименование блюд 12 - 18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины				Минеральные вещества								
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe						
1 день	Завтрак																		
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	250	10,5	9,6	45,84	280,9	0,08	0,06	51,1	27,9	15	133	1						
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	121	30,7	107	1,1						
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	62,2	8,9	46,6	0,65						
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05						
	Итого за завтрак	550	19,4	22,77	78,38	608,4	0,29	0,58	64,44	211,15	68,7	321,7	3,8						
	Обед																		
54-83-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	0,04	38,5	202,5	49,9	17,3	32	0,59						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	67,4	27	102,6	2,76						
54-12м-2020	Плов с курицей	200	34	10,1	43,5	393,4	0,11	3	183,8	32	135	292	2,5						
54-3гн-2020	Чай с сахаром	180	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	17	18	17	0,8						
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05						
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315						
	Итого за обед	810	48,78	26,28	119,49	942,95	0,54	48,19	386,37	178,85	217,4	516,4	8,015						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	68,18	49,05	197,87	1551,35	0,83	48,77	450,81	390	286,1	838,1	11,815						

День/ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества									
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe						
2 день	Завтрак																		
168	Каша манная	250	4,52	4,07	37,46	197	0,04	0	20	59,2	7,9	38,6	0,47						
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	149	34,3	130	1,1						
2	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05						
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05						
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	44	13	35	0,3						
	Итого за завтрак	660	20,89	18,64	97,46	615,06	0,3	25,71	37,37	479,75	79,5	306,5	3,97						
	Обед																		
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	3,76	121,5	29,9	16,1	35,7	0,7						
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,875	5,125	15,525	147,45	0,08	7,3	222,75	119,9	43,25	136	1,12						
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	0,13	9,5	35,2	32	45	230	3,4						
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81	0	0	15	58	2	4	0,1						
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05						
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315						
	Итого за обед	810	36,725	34,855	80,715	824,85	0,42	20,56	394,45	252,35	126,45	478,5	6,685						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	57,615	53,495	178,175	1439,91	0,72	46,27	431,82	732,1	205,95	785	10,655						

День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества							
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe				
3 День	Завтрак																
54-9к-2020	Каша молочная вязкая овсяная	250	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,52	52,4	145	63	232					1,9
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,4	2	41	0	2,8	0,3	17	0,84	7,2					0,7
2	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8					1,05
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1					1,05
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	19	9	11					0,3
	Итого за завтрак	660	20,07	23,57	85,9	642,9	0,42	13,35	52,82	408,55	97,14	353,1					5
	Обед																
54-11з-2020	Салат из тертой моркови с яблоком	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	6,05	1222	39,5	26	37,3					1,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты на костном бульоне	250	5,8	7,6	7,1	120,1	0,02	13,5	135,3	54,5	16,25	38,75					0,6
54-5м-2020	Котлеты из курицы	100	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,47	4,7	41	48	108					1
679	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13	0	0,02	19	0,04	194,4					2,92
54	Кисель	180	0,4	0,1	14,4	59,7	0,01	12	2,4	21	6	14					0,2
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1					1,05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7					0,315
	Итого за обед	890	34,47	27,89	102,71	848,65	0,44	32,02	1364,42	187,55	116,39	465,25					7,185
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	54,54	51,46	188,61	1491,55	0,86	45,37	1417,24	596,1	213,53	818,35					12,185

День\ № р-ры	Наименование блюда 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества								
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe					
4 День	Завтрак																	
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	0,06	0,77	39,1	171	35	167	0,5					
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	163	34,3	130	1,1					
1	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	72,2	8,9	46,6	0,65					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05					
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	44	13	35	0,3					
	Итого за завтрак	650	17,2	22,37	77,64	624,36	0,32	26,45	56,4	450,25	105,3	413,7	3,6					
	Обед																	
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	100	1,4	10,2	6	120,9	0,04	28,9	402,7	71,5	18,6	31,3	0,9					
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,8	13,4	149,3	0,05	8,03	133,1	37,3	18,3	65,5	0,7					
24-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,6	5,2	4,4	103	0,06	1,91	221,2	127,9	39	146	0,7					
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,8	7,2	48,6	248,3	0,04	0	35,5	11	31	96	0,7					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	8	98,04	58	3	3	0,5					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05					
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315					
	Итого за обед	890	27,85	32,03	109,19	848,3	0,38	46,84	890,54	318,25	130	414,6	4,865					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1540	45,05	54,4	186,83	1472,66	0,7	73,29	946,94	768,5	235,3	828,3	8,465					

День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества								
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe					
5 День	Завтрак																	
401	Оладьи со стученным молоком	250	12,8	13,1	76,3	474	0	1	0	191,5	58,2	0						2,02
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,4	14,2	41	0	2,8	0,3	17	0,84	7,2						0,7
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	19	9	11						0,3
	Итого за завтрак	550	13,4	13,9	100,8	559	0,03	13,8	0,3	227,5	68,04	18,2						3,02
	Обед																	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	3,8	1,14	44,5	18,2	35,9						1,2
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,425	0,1825	5,95	121,5	41,65	36,25	100,5						1,845
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	7,1	7,4	45,84	269,3	0,08	0	35,5	54,39	10	53						1
54-16м-2020	Тефтели мясные из говядины с рисом	100	13	13,2	7,3	200,3	0,04	0,4	1,7	69,8	20	138						1,8
54-3гн-2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,2	26,8	0	0,04	0,3	17	3,8	7,2						0,7
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	5	14,1	35,1						1,05
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7						0,315
	Итого за обед	890	35	32,28	116,88	900,425	0,4925	10,19	160,14	244,84	108,35	407,4						7,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440	48,4	46,18	217,68	1459,425	0,5225	23,99	160,44	472,34	176,39	425,6						10,93

День\ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества							
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe				
6 день	Завтрак																
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	250	12,6	11,52	45,84	337,08	0,08	0,06	51,1	215	15	133	1				
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	121	30,7	107	1,1				
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0	0,05	62,2	8,9	46,6	0,65				
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05				
	Итого за завтрак	550	21,5	24,69	78,38	664,58	0,29	0,58	64,44	398,25	68,7	321,7	3,8				
	Обед																
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	0,03	3,76	121,5	29,9	16,1	35,7	0,7				
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,475	5,725	18	157,375	0,1225	4,65	151	42	33,5	120,25	1,5925				
304	Плов с курицей	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	67,1	59,38	249,13	2,74				
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	19,8	81	0	0	15	58	2	4	0,1				
ГОСТ 2784	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05				
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315				
	Итого за обед	810	40,605	37,405	110,7	983,025	0,4125	9,67	347,5	209,55	131,08	481,88	6,4975				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	62,105	62,095	189,08	1647,605	0,7025	10,25	411,94	607,8	199,78	803,58	10,2975				

День/ № р-ры	Наименование блюд 7 - 12 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества							
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe				
7 День	Завтрак																
	Каша манная	250	4,52	4,07	37,46	197	0,04	0	20	59,2	7,9	38,6	0,47				
54-21гн- 2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	149	34,3	130	1,1				
	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05				
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05				
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	44	13	35	0,3				
	Итого за завтрак	660	20,89	18,64	97,46	615,06	0,3	25,71	37,37	479,75	79,5	306,5	3,97				
	Обед																
54-7з- 2020	Салат из белокочанной капусты	100	2	8,1	8,4	114,4	0,03	46,5	163	67,4	20	40	0,7				
54-12с- 2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	7,9	4,1	12,42	117,96	0,064	5,84	178,2	66,6	34,6	108,8	0,896				
54-1г- 2020	макаронны отварные	180	5,3	5,5	45,84	202	0,06	0	26,6	19	7	40	0,7				
54-25м- 2020	Курица тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291	22	54	112	1				
	Чай с сахаром	180	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	14	18	17	0,8				
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,01	14,1	35,1	1,05				
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	10,5	6	37,7	0,315				
	Итого за обед	890	35,35	25,63	121,95	819,16	0,464	58,87	658,8	199,51	153,7	390,6	5,461				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	56,24	44,27	219,41	1434,22	0,764	84,58	696,17	679,26	233,2	697,1	9,431				

День/ № р-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества							
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe				
8 День	Завтрак																
54-9к- 2020	Каша молочная вязкая овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	0,21	0,52	52,4	145	63	232	1,9				
686	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,4	14,2	41	0	2,8	0,3	17	0,84	7,2	0,7				
2	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05				
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05				
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	9	11	0,3				
	Итого за завтрак	610	20,07	23,57	98,1	642,9	0,42	13,35	52,82	405,55	97,14	353,1	5				
	Обед																
54-11з- 2020	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	0,05	6,05	1222	32,5	26	37,3	1,1				
54-2с- 2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8	0,04	8,5	172,3	54,5	24	53,3	1,09				
54-2м- 2020	Гуляш из курицы	100	20,4	20,4	4,7	283,6	0,06	1,7	38,4	21	28	199	3				
54-4г- 2020	Каша пшеничная рассыпчатая	180	11	9,3	47,9	318,5	0,28	0	36,6	19	160	240	5,4				
54-3гн- 2020	Чай с сахаром	180	0,2	0	14,2	26,8	0	0,04	0,3	17	3,8	7,2	0,7				
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05				
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315				
	Итого за обед	890	43,45	48,93	108,19	1057	0,61	16,29	1469,6	156,55	261,9	609,6	12,655				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	63,52	72,5	206,29	1699,9	1,03	29,64	1522,42	562,1	359,04	962,7	17,655				

День\ № р-ры	Наименование блюда 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калл	Витамины			Минеральные вещества								
							B1	C	A	Ca	Mg	P	Fe					
9 день	Завтрак																	
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	0,06	0,77	39,1	171	35	167	0,5					
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,68	17,25	163	34,3	130	1,1					
2	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,8	8,9	18,5	164,9	0,05	0,03	0,12	227,5	10,2	67,8	1,05					
ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05					
	Фрукт (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	44	13	35	0,3					
	Итого за завтрак	660	22,97	22,67	95,7	660,16	0,32	26,48	56,47	605,55	106,6	434,9	4					
	Обед																	
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1	0,01	3,8	1,14	38	18,2	35,9	1,2					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7	0,08	6,9	134	29,5	24,5	64,3	0,9					
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,16	22	127	41	188	0,9					
54-6г-2020	Рис отварной	180	4,8	7,2	48,6	248,3	0,04	0	35,5	11	31	96	0,7					
54	Кисель	180	0,6	0,2	15,2	65,3	0,01	8	98,04	21	3	3	0,5					
ГОСТ 2784	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,05	14,1	35,1	1,05					
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	0,69	54,3	0,05	0	0	12,5	6	37,7	0,315					
	Итого за обед	890	31,75	23,93	118,59	828,8	0,4	18,86	290,68	239,05	137,8	460	5,565					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1550	54,72	46,6	214,29	1488,96	0,72	45,34	347,15	844,6	244,4	894,9	9,565					

