



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

День\ № р-ры	Наименование блюд 12 - 18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	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					
	Второй завтрак																	
11	Печенье	31,3	3,7	5,9	27,4	177,5	0,08	0	11	29	20	90	2,1					
42	Яблоко	162	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	9	11	0,3					
	Итого за второй завтрак	193,3	4,1	6,3	37,7	221,5	0,11	10	11	45	29	101	2,4					
	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					
54-2с-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					
54-12м-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	47,55	29,43	116,59	925,7	0,46	55,23	558,6	165,95	214,4	467,1	6,345					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1553,3	66,95	52,2	194,97	1534,1	0,75	55,81	623,04	377,1	283,1	788,8	10,145					

День/ № п-ры	Наименование блюд 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	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					
	Второй завтрак																	
11	Печенье	29	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6					
42	Апельсин	77	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35	0,3					
	Итого за второй завтрак	106	5,7	3	85,8	374,56	0,12	25	0	43	13	76	0,9					
	Обед																	
54-16з-2020	Вянетрет 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	1576	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 блюда 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	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					
	Второй завтрак																	
11	Печенье	28,9	3,7	5,9	27,4	177,5	0,08	0	11	29	20	90	2,1					
42	Яблоко	111,2	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	9	11	0,3					
	Итого за второй завтрак	141	4,1	6,3	37,7	221,5	0,11	10	11	45	29	101	2,4					
	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	1691	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	Углевод ы	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						
	Второй завтрак																		
11	Печенье	29,5	4,8	2,8	77,7	335,8	0,08	0	0	9	0	41	0,6						
42	Апельсин	52,7	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35	0,3						
	Итого за второй завтрак	83	5,7	3	85,8	374,56	0,12	25	0	43	13	76	0,9						
	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	1623	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	Углевод ы	Калл	Витамины			Минеральные вещества								
							B1	С	А	Са	Mg	Р	Fe					
5 день	Завтрак																	
401	Оладьи со стухенным 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
11	Печенье	24,9	3,7	5,9	27,4	177,5	0,08	0	11	29	20	90						2,1
42	Яблоко	204	0,4	0,4	10,3	44	0,03	10	0	16	9	11						0,3
	Итого за второй завтрак	230	4,1	6,3	37,7	221,5	0,11	10	11	45	29	101						2,4
	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 говядены 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	1670	48,4	46,18	217,68	1459,43	0,5225	23,99	160,44	472,34	176,39	425,6						10,93

День/ № р-ры	Наименование блюда 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					
	Второй завтрак																	
11	Печенье	29,5	3,7	5,9	27,4	177,5	0,08	0	11	29	20	90	2,1					
42	Апельсин	77,4	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35	0,3					
	Итого за второй завтрак	107	4,1	6,3	37,7	221,5	0,11	10	11	45	29	101	2,4					
	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	макаронь отварные	180	5,3	5,5	45,84	202	0,06	0	26,6	19	7	40	0,7					
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	291	22	54	112	1					
ГОСТ 27842-88	Чай с сахаром	180	1	0,2	29,3	92	0,09	5,23	0	14	18	17	0,8					
	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	1657	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 блюда 12-18 лет	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	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							
	Второй завтрак																			
11	Печенье	29,5	3,7	5,9	27,4	177,5	0,08	0	11	29	20	90	2,1							
42	Апельсин	52,8	0,9	0,2	8,1	38,76	0,04	25	0	34	13	35	0,3							
	Итого за второй завтрак	82,3	4,1	6,3	37,7	221,5	0,11	10	11	45	29	101	2,4							
	Обед																			
54-13з- 2020	Салат из свежлы 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							
54-1соус- 2020	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	0,01	0,08	41,9	39	4,3	28,4	0,1							
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	940	33,25	32,33	121,79	923,7	0,41	18,94	332,58	278,05	142,1	488,4	5,665							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1682,3	56,22	55	217,49	1583,86	0,73	45,42	389,05	883,6	248,7	923,3	9,665							

