

Согласовано:

Директор МАОУ НГО «СОШ №1»

Кудашева Л.Ю.



Утверждаю:

Директор ООО «Галактика»

Гаджиева И.Л.



**Примерное двухнедельное меню
для детей возраста с 11-18 лет
при МАОУ НГО «СОШ №1»**

Г. Новая Ляля

Примерное двухнедельное меню для детей возраста 11-18 лет

Первая неделя

Номер рецепт	Наименование блюда	Выход	Калл.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	В1 мг	С мг	А мгк	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
Понедельник														
303	Каша рисовая	250	27 2,5	3,7 5	10	39,5	0,0 5	0	0	2,5	2,5	128 ,13	45	1
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	12 1	0,6 6	10, 8	2,47	1,9 4	11, 74	13, 05	1,9	37, 44	27, 36	11 5,2	0,6 7
пром	Витаминовый напиток	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничный вит	30	69, 8	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	Бутерброд с сыром	20/ 30	73	4,6 4	5,9	0	0,0 1	0,1 4	57, 5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко	200	94	0,8	0,8	19,6	0,0 6	20	0,1	0,0 004	32	22	18	5
	ИТОГО:		87 5	20, 75	42, 02	104,0 4	1,0 4	66, 66	41, 4	1,6	165 ,1	376 ,8	10 7,2	21, 98
Вторник														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
462	Тефтели с соусом	100 /50	41 7	13, 8	16, 4	13,1	0,3 5	0,0 72	41, 6	0,5 6	17, 6	85, 6	15, 2	0,6 4
332/51 6	Макарон ы отварные	180	17 6,4	6,3	4,9 2	28,2	0,2 7	0	0,3 2	2,7	41, 4	192 ,6	32, 4	3,7 8
884/88 5	Чай с молоком	200	12 0	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/ 30	13 9,6	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		84 1	29	27, 82	71,8	,74 3	0,6 72	301 ,92	4,1 9	186	539 ,7	75, 8	8
Среда														
43	Салат «Здоровье»	100	68	1,7	3	3,6	0,0 4	15, 9	92	0,4	46	55	15	0,8
487	Кура отварная	120	17 4	10	23, 8	1,57	0,0 18	0	0	0,4	35	159	20	1,8 4
297	Греча отварная	180	20 5	3,6 5	8,9 2	24,87	0,1 8	6,6 6	10, 8	0,1 8	48, 6	100 ,8	36	12, 6
Стр. 557	Турбинка песочная	100	22 5	7,6 2	8,3	55,07	0,0 9	0	182	0,9	30	62	11	1,4
884/88 5	Чай с сахаром	200	68	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный	30/ 30	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3

	вит/рж													
	Апельсин свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
	ИТОГО:		88 0	21, 97	27, 03	159,7 7	0,3 13	13 6,3	290	4,5 3	186 ,5	360 ,63	10 1,2	4,1 3
Четверг														
5	Огурец порционн о	100	55	4,9 6	19, 01	6,31	0,0 3	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
371	Рыба припуще нная	100	20 2	17, 4	1,1 2	0	0,1	0	20	0,3	47	180	43	0,9
534	Капуста тушенная	180	14 2	2,5 2	9	12,6	0,5 4	30, 6	93, 6	1,8	104	72	36	1,4 4
Пром	Киселек	200	86	,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	12	15	1,0 6
	Хлеб пшеничн ый витаминн ый/рж	30/ 30	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	0,3 3
	ИТОГО:		62 5	27, 58	30, 23	48,81	0,7 03	77, 2	160 ,6	7,1 7	364	437 ,5	12 6,2	5,2 3
Пятница														
451	Котлета мясная	100	25 1	15, 68	9,1 3	11,16	0,0 06	0,1 8	18, 7	0,5 6	41	141	27, 18	1,1 2
520	Пюре картофел ьное	180	16 8	3,6 5	8,9 2	24,87	0,1 8	6,6 6	10, 8	0,1 8	48, 6	100 ,8	36	12, 6
884/88 5	Чай с лимоном	200	68	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Салат из свежих помидор	100	85	0,1	0	6,41	0,5	19, 15	11, 76	0,0 58	7,2	17, 28	7,9 2	0,2 2
	Хлеб пшеничн ый витаминн ый/рж	30/ 30	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		67 6	25, 43	21, 45	111,7 9	0,8	27, 44	65, 26	2,0 2	159 ,55	366	90, 3	16, 27
Суббота														
448	Бифштек с рубленны й	100	28 0	18, 21	9,6 3	5,13	0,0 18	0	5,6	0,7 2	11, 2	120	19, 2	0,9 6
297	Рис отварной	180	20 5	15, 12	3,6	28,2	0,2 8	0,1 44	0	0	1,8	21, 6	13 0	2,8 8
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	81	0,6 6	10, 8	2,47	1,9 4	11, 74	13, 05	1,9	37, 44	27, 36	11 5,2	0,6 7
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	0,0 6	1,6	0,0 4	0,4	172	178	24, 8	1
	Хлеб пшеничн	30/ 30	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3

	ый вит/рж													
	ИТОГО:		89 6	41, 99	30, 13	83,1	10, 25	57, 44	18, 69	3,3 5	231 ,79	366 ,46	17 2	14, 76
Вторая неделя														
Понедельник														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
BRON №20	Каша «Дружба »	250	23 8	6,7 5	4,8 8	41,78	0,0 5	0	0	2,5	25	128 ,13	45	1
43	Салат «Здоровь е»	100	68	1,7	3	3,6	0,0 4	15, 9	92	0,4	46	55	15	0,8
Пром	Напиток витаминн ый	200	87	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшеничн ый вит/рж	30/ 30	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Апельсин	200	86	1,8	0,4	16,2	0,0 8	12 0	16	0,4	68	46	26	0,6
	ИТОГО:		68 2	28, 15	20, 18	121,9	0,8 53	16 0	296 ,6	4,1 4	240 ,2	622 ,6	13 8,4	10, 64
Вторник														
BRON №20	Салат из разных овощ	100	74	1,4 9	15, 18	7,87	0,0 3	15	292	0,7	77	34	40	0,6
366	Запеканк а творожна я	200 /30	30 6	12, 36	14, 4	30,7	0,7 5	0,4 6	34, 5	1,3 6	169 ,6	274	34, 5	0,7 5
884/88 5	Чай с молоком	200	88	1,6	1,6	17,3	0,0 2	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничн ый вита/рж	30/ 30	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		60 8	17, 65	31, 48	68,77	0,8 33	16, 06	326 ,5	2,3 9	318 ,6	377 ,5	90, 7	3,4 8
Среда														
500	Биточек из кури	100	24 0	18, 7	17, 3	11,9	0,0 8	0,8	40	1,8 8	58	108	30	1,8
520	Пюре картофел ьное	180	14 7	3,7 8	9,9	26,1	0,1 8	6,6 6	10, 8	0,1 8	48, 6	101	36	1,2 6
	Салат из свежих огурцов	100	66	0,4 8	0,0 6	1,56	0,0 18	6	0,0 36	0,0 6	13, 8	25, 2	8,4	0,3 6
693	Кофейны й напиток с молоком	200	19 0	4,9	5	32,5	0,0 2	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничн	30/ 30	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3

	ый витами ный/рж													
	ИТОГО:		74 7	19, 13	19, 41	98,43	0,9 08	8,0 6	59, 8	3,7 4	160 ,1	240 ,25	83, 7	5,1 4
Четверг														
451	Биточек мясной	100	27 2	14, 8	8,8 6	10	0,0 7	0,5	0,0 6	0,3	25, 9	124	22, 6	0,7
332/51 6	Макарон ы отварные	180	20 2	6,3	4,9 2	28,2	0,2 7	0	0,0 32	2,7	41, 4	192 ,6	32, 4	3,7 8
Пром	Кисель	200	95	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ный витами ный/рж	30/ 30	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		70 9	23, 8	14, 88	68,1	0,3 73	40, 5	0,0 92	3,4 7	93, 3	351 ,1	71, 2	6,8 7
Пятница														
	Огурец порцион ный	100	26	0,4 8	0,0 6	1,56	0,0 18	6	0,0 36	0,0 6	13, 8	25, 2	8,4	0,3 6
340	Омлет натураль ный	200	38 2	14, 4	23, 85	2,71	0,1 2	2	1,8 2	2,4	186 ,8	306	26, 6	3
884	Чай с лимоном	200	88	0,1	0	6,8	0	1,1	0	0	8	4	3	0,4
	Бутербр д с сыром	20/ 30	73	4,6 4	5,9	0	0,0 1	0,1 4	57, 5	0,1	176	100	7	0,2
	Хлеб пшенич ный вит	30/ 30	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		70 9	21, 82	30, 11	23,97	0,1 81	9,2 4	59, 4	2,8 9	390 ,6	454 ,7	49, 2	5,2 9
Суббота														
366	Запеканк а со сгущ мол	200 /30	30 6	12, 36	14, 4	30,7	0,7 5	0,4 6	34, 5	1,3 6	169 ,6	274	34, 5	0,7 2
693	Какао с молоком	200	19 0	5,8	5,8	34,4	1,6	0,0 6	0,0 4	0,4	172	178	24, 8	1
	Хлеб пшенич ный вит/рж	30/ 30	14 0	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		63 6	20, 36	20, 5	78	2,3 8	05 2	34, 54	2,0 9	347 ,6	471 ,5	63, 5	3,0 5

Ведомость контроля за рационом питания 12-18

№	Наименование группы продуктов	Норма под-та в гр	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	В ср за 10д	Отклонение от нормы
1	Хлеб ржаной	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
2	Хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	113	101	122	110	90	90	105,8	
3	Мука пшеничная	12	20,8	5	8,4	4	15,8	-	-	-	1,3	7,46	12,1	
4	Крупы	30	20,21	30	75,7	-	20,17	38,5	40	30,8	142,6	6,7	31,9	
5	Макароны	12	51	-	-	20	51	-	-	-	-	-	12,2	
6	Картофель	112	54,4	192	32	169,5	170,4	203,5	-	239,6	68	150	115,3	
7	Овощи	192	190,5	236,9	436,9	156	141,4	245,6	537	73,4	231	482,1	193,8	
8	Фрукты	120	250	-	-	230	-	210	-	-	235,4	200	122	
9	Сухофрукты	9	-	-	25	-	-	25	-	25	-	25,5	7,5	
10	Соки	110	-	200	-	200	200	-	200	-	200	200	120	
11	Мясо	47	40	110	90	-	88	40	-	-	99,5	69,3	49	
12	Рыба	46	111	-	-	83,6	-	131	-	-	-	40,16	46,5	
13	Молоко	210	175	264,2	-	274	91	297,8	275,07	259,2	169	123,69	211	+1
14	Кисломолочные	90	200	-	125	200	-	-	200	-	-	-	85	-1
15	Творог	36	187	-	-	-	187	-	-	-	-	-	37	+0
16	Сыр	9	-	-	28,5	5,56	-	15	-	15	20	15	9	+0,2
17	Сметана	6	-	10	10	10	-	-	20	-	10	-	6	+0,2
18	Масло сл	21	15	22	18	21	17	18	18	20	15	16	20,9	
19	Масло растит	9	5	20,2	7	13	17	36	19,5	4,2	11,2	9	9	
20	Яйцо	24	5	30	-	80	51,4	20	-	-	-	80	27,7	+3,7
21	Сахар	21	26	22	15	15	11	15	12	17	45,3	23,4	22,5	+0,5
22	Кондитерские													
23	Чай	1	-	-	2	2	2	-	-	-	2	2	1	+0
24	Какао кофе	0,72	5	2	-	-	-	2	4	2	-	4	1,8	+1,08
25	Соль йодир	5	6	6	4,5	4	4	7	6	4	6	5	5,25	+0,25

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141514900147118237364352380878080503098084945415

Владелец Хафизов Рашид Харисович

Действителен с 24.09.2024 по 24.09.2025