



Управление образования администрации муниципального района “Княжпогостский”

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» пгт. СИНДОР**

169225, Республика Коми, Княжпогостский район, пгт. Синдор, ул. Гагарина, д.14
тел/факс: 8(82139) 27-181; e-mail: mbou-sindor@mail.ru

МЕНЮ

12-ти ДНЕВНОЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ

ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12-18 лет

МБОУ «СОШ» пгт. Синдор

пгт. Синдор 2024 г.

Примерное 12-ти дневное меню 12-18 лет 2024 год

№ п/п	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества				№ ТК
							В1,мг	С, мг	А, мкг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
		Г	г	г	г	ккал									
День 1															
Обед															
1	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,00	1,80	64,00	0,03	3,30	0,00	2,70	18,00	29,00	14,00	0,48	14
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10	95
3	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,20	146,40	0,03	0,40	52,90	0,40	17,90	49,30	12,90	0,80	367
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,62	39,21	251,85	0,21	0,00	24,00	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71	202
5	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	462
6	Хлеб из муки пшеничной	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	573
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		32,20	32,25	122,96	909,25	0,48	19,40	95,90	7,39	236,70	504,85	235,40	11,05	

День 2

Обед

1	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6,00	8,40	94,00	0,02	17,00	0,00	2,80	40,00	28,00	16,00	0,53	1
2	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,50	0,09	7,10	0,00	2,35	16,75	61,00	25,50	0,86	100
3	Котлеты или биточки рыбные	100	12,86	1,57	10,00	105,71	0,07	0,00	18,57	1,43	52,86	175,71	25,71	0,60	307
4	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83	377
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457
6	Хлеб из муки пшеничной	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	573
7	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		29,19	19,97	108,65	730,21	0,44	34,70	48,57	8,03	188,31	421,91	118,41	6,95	

День 3**Обед**

1	Салат из свеклы отварной	100	1,40	6,10	7,60	91,00	0,02	7,70	0,00	2,70	34,00	39,00	20,00	1,30	26
2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,30	3,76	14,60	115,75	0,16	4,75	17,50	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03	112

3	Котлеты из говядины	100	17,60	12,30	15,00	243,00	0,16	0,00	4,00	1,40	53,00	173,00	26,00	2,80	339
4	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,88	38,12	211,20	0,03	0,00	24,00	0,27	6,90	80,70	26,25	0,02	205
5	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16	487
6	Хлеб из муки пшеничной	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	573
	Итого:		36,92	28,04	138,72	954,95	0,50	15,75	45,50	5,82	162,73	454,95	126,53	8,41	

День 4

Обед

1	Салат из моркови	100	1,20	6,00	11,20	104,00	0,05	3,00	0,00	3,00	24,00	49,00	34,00	0,64	21
2	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,63	4,48	3,85	62,25	0,04	4,25	0,00	2,33	34,25	39,50	18,25	0,67	106
3	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20,00	18,00	10,70	284,30	0,10	0,90	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81	372
4	Картофель жареный из отварного	150	4,05	12,90	9,60	172,50	0,14	15,00	0,00	6,45	12,00	67,50	24,00	0,87	379

5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	501
6	Хлеб из муки пшеничной	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	573
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		35,88	42,78	114,55	987,05	0,49	34,15	72,86	14,57	168,92	428,86	131,54	10,11	

День 5

Обед

1	Салат из свежих помидоров	100	1,00	6,20	3,60	74,00	0,07	21,00	0,00	3,30	14,00	25,00	19,00	0,87	17
2	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,08	5,75	15,00	0,23	30,50	146,50	32,25	1,02	122
3	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174,00	0,04	0,40	40,00	0,50	18,00	112,00	13,00	1,18	366
4	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	45,00	7,50	1,05	256
5	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	462
6	Хлеб из муки пшеничной	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	573

7	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		43,35	38,65	116,30	984,50	0,42	34,85	105,50	6,09	221,90	495,60	117,05	8,07	

День 6

Обед

1	Салат витаминный	100	1,20	5,10	5,50	73,00	0,03	13,00	0,00	2,40	34,00	30,00	18,00	0,93	2
2	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10	95
3	Птица в соусе с томатом	100	9,50	11,10	2,20	146,40	0,03	0,40	52,90	0,40	17,90	49,30	12,90	0,80	367
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	6,62	39,21	251,85	0,21	0,00	24,00	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71	202
5	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	459
6	Хлеб из муки пшеничной	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	573
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		29,70	28,55	122,36	864,25	0,45	29,40	76,90	7,10	149,30	423,85	222,10	11,72	

День 7

Обед															
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1,00	6,10	3,50	73,00	0,05	13,40	0,00	3,00	17,00	31,00	16,00	0,70	18
2	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,10	13,25	109,50	0,09	7,10	0,00	2,35	16,75	61,00	25,50	0,86	100
3	Печень куриная, тушенная в соусе	110	20,00	10,00	5,00	190,00	0,30	4,50	11298,00	2,70	76,00	300,00	27,00	16,70	370
4	Пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83	377
5	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16	487
6	Хлеб из муки пшеничной	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	573
7	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		35,98	28,60	103,65	815,50	0,72	38,90	11328,00	9,60	196,85	549,50	121,40	23,55	

День 8

Обед															
1	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,04	6,20	0,00	2,80	23,00	42,00	18,00	0,79	47

2	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,95	9,58	7,50	152,00	0,09	5,58	8,00	2,55	21,50	107,00	26,75	1,76	123
3	Тефтели из говядины (паровые)	100	13,86	9,29	6,57	165,71	0,04	0,00	0,00	0,43	11,43	112,86	14,29	1,87	348
4	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	4,88	38,12	211,20	0,03	0,00	24,00	0,27	6,90	80,70	26,25	0,02	205
5	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	501
6	Хлеб из муки пшеничной	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	573
	Итого:		36,73	30,94	128,19	936,91	0,33	15,78	32,00	7,35	96,83	421,56	107,29	8,34	

День 9

Обед

1	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,60	6,00	8,20	94,00	0,02	18,00	0,00	2,70	42,00	31,00	14,00	0,58	9
2	Суп картофельный с бобовыми	250	6,30	3,76	14,60	115,75	0,16	4,75	17,50	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03	112
3	Пельмени мясные (полуфабрикат)	200	24,40	15,68	45,26	419,00	0,17	0,84	23,60	1,36	34,00	240,20	31,60	3,44	519
5	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	462

6	Хлеб из муки пшеничной	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	573
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		43,60	29,54	140,86	1000,75	0,52	31,29	60,10	5,62	258,73	527,55	125,28	10,01	

День 10

Обед

1	Салат из капусты белокочанной и огурцов	100	1,00	6,00	3,10	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	32,00	28,00	14,00	0,50	5
2	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,63	4,48	3,85	62,25	0,04	4,25	0,00	2,33	34,25	39,50	18,25	0,67	106
3	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	100	20,00	18,00	10,70	284,30	0,10	0,90	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81	372
4	Картофель жареный из отварного	150	4,05	12,90	9,60	172,50	0,14	15,00	0,00	6,45	12,00	67,50	24,00	0,87	379
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	457
6	Хлеб из муки пшеничной	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	573

7	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		34,88	42,68	95,55	905,05	0,45	44,15	72,86	14,07	168,02	401,56	107,74	7,99	

День 11

Обед

1	Салат из моркови и яблок	100	1,00	6,10	7,50	89,00	0,05	5,40	0,00	3,00	23,00	38,00	27,00	1,15	22
2	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,08	5,75	15,00	0,23	30,50	146,50	32,25	1,02	122
3	Птица отварная	100	16,20	12,00	0,30	174,00	0,04	0,40	40,00	0,50	18,00	112,00	13,00	1,18	366
4	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	45,00	7,50	1,05	256
5	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16	487
6	Хлеб из муки пшеничной	100	7,60	0,80	49,20	234,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10	573
7	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	82
	Итого:		40,35	35,85	120,60	965,50	0,39	21,85	86,50	5,88	133,10	425,50	108,65	8,87	

День 12

Обед

1	Винегрет овощной	100	1,60	6,20	6,60	88,00	0,04	6,20	0,00
----------	------------------	------------	------	------	------	-------	------	------	------