

Согласовано

Директор

ГКОУ РД «Курминская СШИ»



Ахмедова П.А.

***Примерное двухнедельное меню
в ГКОУ РД «Курминская СШИ»
с 11 до 17 лет***

Витамины минеральные в-ва

	I Завтрак	число порций	Белки	I-день широт	Углеводот	Энергетическая ценность	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
296	Каша гречневая	150	873	2,29	0,94	232,06	0,213				13,854			4,641
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22			0,354
	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
458	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44								
	Обед													
115(1)	Суп гороховый	250	6	4,2	25,8	147								
531	Плов с мясом	200	12,7	11,4	4	319,28	1,467	8,19			23,335			2,41
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26								
	Ужин													
313	Каша пшеничная молочная	250	2,72	0,37	0,2	104,57	0,021				0,833			0,425
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		<u>80,2</u>	<u>43,02</u>	<u>247,85</u>	<u>1887,56</u>	<u>1,679</u>	<u>29,706</u>			<u>111,12</u>			<u>4,597</u>
	I Завтрак			II-день										
19	Макароны отварные	100	3,3,57	0,37	0,57	104,98	0,057				9,003			7,812
596,1	Сосиски отварные	60												
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
261	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II завтрак													
458	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44								
	Обед													
300	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102								

102	Рагу из птицы	150	6,81	8,77	12,82	154,61	0,122	9,69			32,592			1,72
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26								
	Ужин													
309	Каша манка молочная	250	5,67	0,55	0,17	180,25	0,069				13,187			
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,065	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		<u>70,61</u>	<u>34,196</u>	<u>221,81</u>	<u>1710</u>	<u>0,648</u>	<u>17,69</u>			<u>54,782</u>			<u>9,532</u>
				III-день										
	I Завтрак													
596,1	Рыба жаренная	60	2,61	3,52	3,69	65,71	0,074	6,733			8,821			0,533
174	Картофельное пюре	150	2,38	4,2	13,71	124,48	0,122	17,75			46,63			1,036
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
430(a)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
458	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44								
509	Печенье	50												
	Обед													
629	Суп-лапша домашняя	250	11,82	8,82	2,17	175,42	0,154	4,333			33,64			3,48
523	Гуляш	80	6,03	4,99	1,12	125,55	0,99	0,726			9,781			2,42
310	Каша пшеничная	100	2,82	0,32	2,88	92,91	0,082							1,617
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6			34,98			0,417
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26								
	Ужин													
313	Каша рисовая молочная	250	2,55	0,37	0,2	104,57	0,021				0,833			0,659
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		<u>66,27</u>	<u>43,59</u>	<u>184,06</u>	<u>1661,54</u>	<u>0,67</u>	<u>29,542</u>			<u>99,705</u>			<u>10,181</u>

[illegible]

	Тефтели	80	6,2	5,9	2,4	184,02	0,125	0,096			21,815		2,755
	Макаронны отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,057				9,003		7,812
	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	178,26							
	Ужин												
453	Пирожки с капустой	100	7,4	20,88	6,98	330,33	0,191	39,44			97,98		2,514
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
436	Молоко	200	6	3	9,6	90							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
	Итого		<u>85,39</u>	<u>74,93</u>	<u>210,95</u>	<u>2205,56</u>	<u>2,06</u>	<u>54,812</u>			<u>300,27</u>		<u>14,8</u>
	I Завтрак			VI-день									
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,65	381,16	0,362	1,001			130,99		3,858
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
359	Кофе	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22		0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
	II Завтрак												
458	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	88							
	Обед												
116а	Суп макаронный	250	3	2	18,5	105							
336	Голубцы с мясом	150	10,2	11,2	16,5	20,85							
662	Салат из моркови	100	1,16	2,07	10,07	62,67	0,071	3,43			39,98		0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
	Ужин												
309	Каша манная	200	4,54	0,44	0,14	144,18	0,069				13,187		0,659
261	Яйцо	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
430(а)	Чай с сахаром	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
	Итого		<u>71,58</u>	<u>42,62</u>	<u>246,04</u>	<u>2188,94</u>	<u>0,471</u>	<u>13,081</u>			<u>253,38</u>		<u>5,64</u>
	I Завтрак			VII-день									
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213				13,854		4,641

261	Яйцо отварное	500	6,35	5,75	0,35	78,5							
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	30							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
	II Завтрак												
509	Печенье	100											
458(г)	Апельсины	150	1,35	3	12,1	57							
	Обед												
83	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102							
67,1	Котлеты с соусом	80	7,33	4,38	1,45	148,66	0,141	1,573			20,07		3,263
306	Каша перловая	100	2,02	0,24	0,2	69,63	0,029				13,854		4,641
652	Салат из капусты	100	1,11	4,99	8,35	82,24	0,018	27,6			34,98		0,417
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
	Ужин												
313	Каша пшеничная молочная	250	2,55	0,37	0,2	104,57	0,021				0,833		0,425
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
430(а)	Чай с хлебом	200	0,2	0,06	10	42							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
	Итого		<u>70,89</u>	<u>40,57</u>	<u>190,98</u>	<u>2150,97</u>	<u>0,822</u>	<u>37,13</u>			<u>85,591</u>		<u>13,387</u>
	I Завтрак				VIII-день								
531	Плов с мясом	200	12,76	11,14	3,2	319,28	1,467	8,19			23,35		2,41
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9							
120	Какао	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,06	1,08			221,14		0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180							
	II Завтрак												
494	Булочка	80	9,84	0,32	39,96	224							
	Обед												
119(1)	Уха Ростовская	250	12,7	6,5	15,7	172,5							
596,1	Рыба жаренная	100	4,36	5,87	6,05	109,51	0,074	6,733			8,821		0,55
183	Капуста тушенная	200	3,46	6,26	9,82	137,9	0,06	28,39			90,27		1,438
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					

[illegible]

1 359 480	Масло сливочное Кофе на молоке Хлеб пшеничный	15 200 100	0,6 2,24 8,4	6,42 2,1 1,1	3,94 22,48 28,7	75,9 118,84 180	0,024	0,65		69,22		0,354
	II Завтрак											
494 458(д)	Пряники Банан	80 100	3	1	21	190						
	Обед											
593 67,1 174 662 407 480	Рассольник домашний Котлеты с соусом Картофельное пюре Салат из моркови Сок Хлеб пшеничный	250 80 150 100 200 150	8,35 7,34 2,38 1,16 200 12,6	6,17 4,38 4,2 2,07 27,4 1,65	16 1,45 13,71 10,07 43,05	145,32 148,66 124,48 62,67 112 270	0,131 0,141 0,122 0,71 0,4	13,160 1,573 17,751 3,43 8		43,327 20,072 46,628 39,98		2,746 3,263 1,036 0,769
	Ужин											
309 4 261 430(а) 480	Каша манная Сыр Яйцо отварное Чай с сахаром Хлеб пшеничный	250 15 50 200 100	5,67 1,87 6,35 0,2 8,4	0,55 3,6 5,75 0,06 1,1	0,17 3,9 0,35 10 28,7	180,25 55,5 78,5 42 180	0,069			13,187		0,659
	Итого		<u>71,48</u>	<u>40,97</u>	<u>219,95</u>	<u>2119,44</u>	<u>1,04</u>	<u>44,564</u>		<u>231,41</u>		<u>10,444</u>
					XI-день							
	I Завтрак											
23 4 120 480	Макароны зап. с яйцом Сыр Какао Хлеб пшеничный	150 15 200 100	7,03 1,87 6,2 8,4	7,42 3,6 6,4 1,1	1,81 3,9 22,36 28,7	118,37 55,5 169,82 180	0,057 0,04	0,354 1,08		21,89 221,14		6,139 0,7
	II Завтрак											
458(в)	Мандарин	200	1,6	0,4	15	70						
	Обед											
130(2) 306 73,1	Суп рисовый с томатом Каша перловая Тефтели	250 100 80	3,75 2,02 6,2	5,25 0,24 5,89	18 0,2 2,48	90 69,63 147,22	0,029 0,125	0,096		13,854 21,815		4,641 2,755

[illegible]

19	Макароны отварные	100	3,57	0,37	0,57	104,98	0,057				9,003			7,812
596,1	Сосиски отварные	80												
4	Сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5								
120	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	0,04	1,08			221,14			0,7
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
509	Печенье	50												
458	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44								
	Обед													
115(1)	Суп фасолевый	250	6	4,2	21,5	147								
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213				13,854			0,641
523	Гуляш	80	6,03	4,99	1,12	125,55	0,099	0,726			9,781			2,420
639	Салат из свежих помидор	100	1,34	4,11	3,44	56,12	0,43	19,11			41,18			0,713
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8						
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270								
	Ужин													
404,3	Оладьи с повидлом	150	11,82	10,75	16,65	381,16	0,482	1,334			174,65			5,144
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5								
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
436	Молоко	200	6	3	9,6	90								
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	Итого		<u>85,4</u>	<u>55,37</u>	<u>221,71</u>	<u>2225,24</u>	<u>1,334</u>	<u>30,25</u>			<u>469,61</u>			<u>21,399</u>
					XIV-день									
	I Завтрак													
596,1	Рыба жареная	100	4,36	5,87	6,15	109,51	0,074	6,733			8,821			0,55
174	Картофельное пюре	150	2,38	4,2	13,71	124,48	0,122	17,751			46,628			1,036
1	Масло сливочное	15	0,6	6,42	3,94	75,9								
359	Кофе на молоке	200	2,24	2,1	22,48	118,84	0,024	0,65			69,22			0,354
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	180								
	II Завтрак													
494	Булка	80	9,84	0,32	38,96	<u>224</u>								
458(г)	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	<u>38</u>								

	Обед												
83	Борщ	250	2,5	4,5	13,25	102							
296	Каша гречневая	100	5,82	1,53	0,63	154,71	0,213			13,854			4,641
103	Птица тушенная в соусе	80	5,04	5,31	0,89	105,57	0,039	1,56		9,085			0,859
652	Салат из капусты	100	1,16	2,07	10,07	62,57	0,071	3,43		39,98			0,769
407	Сок	200			27,4	112	0,4	8					
480	Хлеб пшеничный	150	12,6	1,65	43,05	270							
	Ужин												
313	Каша рисовая	250	2,55	0,37	0,2	104,57	0,021			0,833			0,425
261	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5							
4	сыр	15	1,87	3,6	3,9	55,5							
432	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,4	<u>30</u>							
480	Хлеб пшеничный	100	8,4	1,1	28,7	<u>180</u>							
	Итого		<u>76,61</u>	<u>46,59</u>	<u>250,41</u>	<u>2205,07</u>	<u>0,964</u>	<u>38,124</u>		<u>188,291</u>			<u>8,634</u>