


Согласовано:
Директор МАОУ НГО «СОШ №12»

Твердохлебов А.А.



Утверждаю:
Директор ООО «Галактика»

Гаджиева И.Л.



**Примерное двухнедельное меню
для детей возраста с 11-18 лет
при МАОУ НГО «СОШ №12»**

Г. Новая Ляля

Примерное двухнедельное меню для детей возраста 11-18 лет

Первая неделя

Номер рец	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	272,5	3,75	10	39,5	0,05	0	0	2,5	2,5	128,13	45	1
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	121	0,66	10,8	2,47	1,94	11,74	13,05	1,9	37,44	27,36	115,2	0,67
пром	Витаминный напиток	200	86	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит	30	69,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с сыром	20/30	73	4,64	5,9	0	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко	200	94	0,8	0,8	19,6	0,06	20	0,1	0,004	32	22	18	5
	ИТОГО:		875	20,75	42,02	104,04	1,04	66,66	41,4	1,6	165,1	376,8	107,2	21,98
Вторник														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
462	Тефтели с соусом	100/50	417	13,8	16,4	13,1	0,35	0,072	41,6	0,56	17,6	85,6	15,2	0,64
332/516	Макароньы отварные	180	176,4	6,3	4,92	28,2	0,27	0	0,32	2,7	41,4	192,6	32,4	3,78
884/885	Чай с молоком	200	120	1,6	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	139,6	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		841	29	27,82	71,8	,743	0,672	301,92	4,19	186	539,7	75,8	8
Среда														
43	Салат «Здоровье»	100	68	1,7	3	3,6	0,04	15,9	92	0,4	46	55	15	0,8
487	Кура отварная	120	174	10	23,8	1,57	0,018	0	0	0,4	35	159	20	1,84
297	Греча отварная	180	205	3,65	8,92	24,87	0,18	6,66	10,8	0,18	48,6	100,8	36	12,6
Стр. 557	Турбинка песочная	100	225	7,62	8,3	55,07	0,09	0	182	0,9	30	62	11	1,4
884/885	Чай с сахаром	200	68	4,9	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33

	вит/рж													
	Апельсин свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08	12	16	0,4	68	46	26	0,6
	ИТОГО:		880	21,97	27,03	159,77	0,313	136,3	290	4,53	186,5	360,63	101,2	4,13
Четверг														
5	Огурец порционный	100	55	4,96	19,01	6,31	0,03	6,6	47	4,6	187	154	28	1,5
371	Рыба припущенная	100	202	17,4	1,12	0	0,1	0	20	0,3	47	180	43	0,9
534	Капуста тушеная	180	142	2,52	9	12,6	0,54	30,6	93,6	1,8	104	72	36	1,44
Пром	Киселек	200	86	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	12	15	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		625	27,58	30,23	48,81	0,703	77,2	160,6	7,17	364	437,5	126,2	5,23
Пятница														
451	Котлета мясная	100	251	15,68	9,13	11,16	0,006	0,18	18,7	0,56	41	141	27,18	1,12
520	Пюре картофельное	180	168	3,65	8,92	24,87	0,18	6,66	10,8	0,18	48,6	100,8	36	12,6
884/885	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	0,058	7,2	17,28	7,92	0,22
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		676	25,43	21,45	111,79	0,8	27,44	65,26	2,02	159,55	366	90,3	16,27
Суббота														
448	Бифштекс рубленый	100	280	18,21	9,63	5,13	0,018	0	5,6	0,72	11,2	120	19,2	0,96
297	Рис отварной	180	205	15,12	3,6	28,2	0,28	0,144	0	0	1,8	21,6	130	2,88
20	Салат из свежих помидор и огурцов	100	81	0,66	10,8	2,47	1,94	11,74	13,05	1,9	37,44	27,36	115,2	0,67
693	Какао с молоком	200	190	5,8	5,8	34,4	0,06	1,6	0,04	0,4	172	178	24,8	1
	Хлеб пшеничный	30/30	140	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33

	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 витами ный	200	87	0,5	0,8	17	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ный 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
	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 пшенич ный 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 куры	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 пшенич	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 о	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
	Бутербро 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 подта 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	Макаронны	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