

СОГЛАСОВАНО:

и.о.директора МАОУ НГО «СОШ №12»


_____ Т.А. Мальцева



УТВЕРЖДЕНО:

директор ООО «Галактика»


_____ И.Л. Гаджиева



**Примерное двухнедельное меню
для детей с 11-18 лет**

сезон сентябрь 2024г — март 2025г

г. Новая Ляля

Примерное десятидневное 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,	3,75	10	40	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	3	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	2,2	0,3	13	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Бутерброд с сыром	20/30	144	9	5,97	23	0,01	0,14	57,5	0,1	176	100	7	0,2
	Яблоко	200	94	0,8	0,8	20	0,06	20	0,1	0,004	32	22	18	5
	ИТОГО:		715	23	24	106	1,04	66,66	41,4	1,6	165,1	376,8	107,2	21,98
Вторник														
334	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
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 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	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		843	29	27	99	,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	100	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
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	138	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	120	16	0,4	68	46	26	0,6
	ИТОГО:		964	27	27	99	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	197	17,4	1,12	0	0,1	0	20	0,3	47	180	43	0,9
332/516	Макаронны отварные	180	176	6,3	4,92	28,2	0,27	0	0,32	2,7	41,4	192,6	32,4	3,78
Пром	Киселек	200	86	,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	12	15	1,06
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	ИТОГО:		652	27	30	97	0,703	77,2	160,6	7,17	364	437,5	126,2	5,23
Пятница														
431	Печень по строгоновски	100	443	33	21	7	0,018	0	5,6	0,72	11,2	120	19,2	0,96
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	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5
	ИТОГО:		773	25	23	112	0,8	27,44	65,26	2,02	159,55	366	90,3	16,27
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		976	55	30	83	10,25	57,44	18,69	3,35	231,79	366,46	172	14,76
Вторая неделя														
Понедельник														
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07	0	260	0,6	55	192	12	2,5

BRON №20	Каша «Дружба»	250	23,8	6,75	4,88	41,78	0,05	0	0	2,5	25	128,13	45	1
43	Салат «Здоровье»	100	68	1,7	3	3,6	0,04	15,9	92	0,4	46	55	15	0,8
	Напиток витаминный	200	87	0,5	0,8	17	0	40	0	0,14	20	15	12	1,06
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	13,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	Апельсин	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08	12,0	16	0,4	68	46	26	0,6
	ИТОГО:		680	28	21	121	0,853	160	296,6	4,14	240,2	622,6	138,4	10,64
Вторник														
BRON №20	Салат из разных овощ	100	114	2	15,18	9	0,03	15	292	0,7	77	34	40	0,6
366	Запеканка творожная	200/30	306	22	14,4	31	0,75	0,46	34,5	1,36	169,6	274	34,5	0,75
884/885	Чай с молоком	200	98	2	1,6	17,3	0,02	0,6	0	0	66	50	12	0,8
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	13,8	2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		656	28	32	68	0,833	16,06	326,5	2,39	318,6	377,5	90,7	3,48
Среда														
500	Биточек из кури	100	223	19	17,3	11,9	0,08	0,8	40	1,88	58	108	30	1,8
520	Пюре картофельное	180	227	4	9,9	26,1	0,18	6,6	10,8	0,18	48,6	101	36	1,26
	Салат из свежих огурцов	100	26	1	0,06	1,56	0,018	6	0,036	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
693	Кофейный напиток с молоком	200	188	5	5	32,5	0,02	0,4	0	0	34	50	0	0
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	13,8	2,2	0,3	12,9	0,033	0	0	0,33	6	19,5	4,2	1,33
	ИТОГО:		802	31	31	99	0,908	8,06	59,8	3,74	160,1	240,25	83,7	5,14
Четверг														
451	Биточек	100	22	14,	8,8	10	0,0	0,5	0,0	0,3	25,	124	22,	0,7

	мясной		7	8	6		7		6		9		6	
332/51 6	Макарон ы отварные	180	29 3	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	87	0,5	0,8	27	0	40	0	0,1 4	20	15	12	1,0 6
	Хлеб пшенич ый витами ный/рж	30/ 30	13 8	2,2	0,3	23	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	ИТОГО:		74 5	23	24	88	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	79	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
43	Суфле «Рыбка»	200	39 6	27, 38	23, 4	19,14	0,2							
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 ый вит	30	69	2,2	0,3	12,9	0,0 33	0	0	0,3 3	6	19, 5	4,2	1,3 3
	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,0 7	0	260	0,6	55	192	12	2,5
	ИТОГО:		76 9	22	30	24	0,1 81	9,2 4	59, 4	2,8 9	390 ,6	454 ,7	49, 2	5,2 9