
 <p>Согласовано Заместитель начальника Территориального Отдела Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в г. Георгиевске в Георгиевском районе</p> <p>И.А. Половинка</p>		<p>Утверждаю И.о. директора МОУ СОШ №7:</p>  <p>Н.Ю.Гончаренко</p> <p>21.08.2022г.</p>
---	--	--

**Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период для учащихся
в возрасте от 11 до 17 лет
на 2022/2023 учебный год**

№ рец	Год сборника	Наименование блюд	выход 11-17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал.в-ва,мг			
								В1	В2	PP	С	Са	Mg	P	Fe
ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
1	2011	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	32	0,034	сл	40	сл	8,4	22,5	4,2	0,35
		Итого	40	2,46	7,49	29,89	92,4	0,034	0	40,06	0	9,4	23,5	4,2	0,55
ОБЕД															
102	2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
260	2011	Гуляш	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
311	2011	Картофель в молоке	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,83	16,98	101,46	624,75	0,442	0,336	5,27	40,23	116,65	111,95	468,5	5,52
		Итого день		23,29	24,47	131,35	717,15	0,476	0,336	45,33	40,23	126,05	135,45	472,7	6,07
ДЕНЬ 2															
ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Вафли	40	15,2	1,7	13,94	0,54	0,02	сл	3,08	10,86	0,54	0,26	0,02	0,2
		Итого		15,3	1,7	28,94	60,94	0,02	0	3,14	10,86	1,54	1,26	0,02	0,4
ОБЕД															
82	2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62
234	2011	Биточки рыбные	100/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,52	21,44	92,06	659,9	0,376	0,245	2,44	25,78	110,61	124	500,7	6,21
		Итого день		38,82	23,14	121	720,84	0,396	0,245	5,58	36,64	112,15	125,26	500,72	6,61
ДЕНЬ 3															
ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
410	2011	Пирожок с картошкой	75	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		Итого		2,85	0,55	41,8	199,4	0,01	0,01	0,48	0	3,3	9,3	21	0,6
ОБЕД															
140	2011	Свекла тушенная	100	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
103	2011	Суп картофельный с вермишелью	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47
289	2011	Рагу из птицы	100/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		24,41	24,32	89,99	682,95	0,387	0,316	4,7	31,75	92,63	104,11	295,51	6,21
		Итого день		27,26	24,87	131,79	882,35	0,397	0,326	5,18	31,75	95,93	113,41	316,51	6,81
ДЕНЬ 4															
ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Пряники	50	3,8	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		Итого		3,9	3,1	43,2	216,4	0,01	0,01	0,48	0	3,3	9,3	21	0,6

ОБЕД															
84	2011	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,2	4,1	9,6	77,7	0,05	0,04	0,9	9,64	22,84	40	103	1,08
288	2011	Птица отварная	100/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,07	20,41	84,87	615,3	0,332	0,236	4,49	19,84	72,84	115,5	427,7	6,56
		Итого день		26,97	23,51	128,07	831,7	0,342	0,246	4,97	19,84	76,14	124,8	448,7	7,16
ДЕНЬ 5															
ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
428	2011	Булочка "школьная"	60	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		Итого		3,85	3,1	43,2	216,4	0,01	0,01	0,48	0	3,3	9,3	21	0,6
ОБЕД															
101	2011	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
377	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,84	20,55	87,85	620,7	0,876	0,176	3,58	1,1	49,82	128,7	478,8	112,55
		Итого день		25,69	23,65	131,05	837,1	0,886	0,186	4,06	1,1	53,12	138	499,8	113,15
ДЕНЬ 6															
ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
1	2011	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	32	0,034	сл	40	сл	8,4	22,5	4,2	0,35
		Итого		2,46	7,49	29,89	92,4	0,034	0	40,06	0	9,4	23,5	4,2	0,55
ОБЕД															
82	2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103	1,08
619	2005	Тефтели из говядины	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		22,89	21,31	113,37	719	0,642	0,436	8,96	17,27	82,44	133	511,7	6,69
		Итого день		25,35	28,8	143,26	811,4	0,676	0,436	49,02	17,27	91,84	156,5	515,9	7,24
ДЕНЬ 7															
ЗАВТРАК															
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
410	2011	Пирожок с повидлом	75	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	сл	15,6	42,8	17,4	1,08
		Итого		15,3	1,7	28,94	60,94	0,02	0	3,14	10,86	1,54	1,26	0,02	0,4
ОБЕД															
102	2011	Суп картофельный с бобовыми	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,15	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
229	2011	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
311	2011	Картофель в молоке	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,72	15,97	75,12	513,65	0,482	0,396	3,75	31,96	121,35	111,95	424,4	5,48
		Итого день		36,02	17,67	104,06	574,59	0,502	0,396	6,89	42,82	122,89	113,21	424,42	5,88
ДЕНЬ 8															
ЗАВТРАК															

