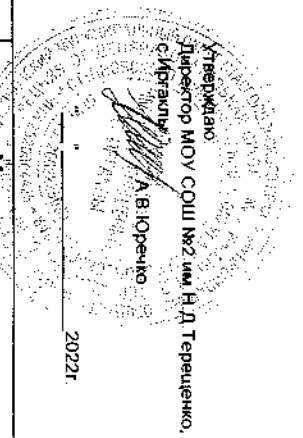


Уполномоченный по правам ребенка  
 Территориальный отдел  
 по Ставропольскому краю в г.  
 Ставрополе

Десертное меню для учащихся в возрасте от 11 до 17 лет на 2022/2023 учебный год



Утверждено:  
 Директор МОУ СОШ №2 им. Н.Д. Терещенко,  
 с/директор А.В. Юрченко  
 2022г.

№ рец	Год сборник а	Наименование блюда	Выход 11 17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.			Минералы-в-ва, мг				
								В1	В2	РР	8,34	Са	Мг	Р	Fe
<b>ДЕНЬ 1</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
959	2005	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	148	сп	сп	0,15	0	122	18	120	0,6
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
пром.		Бутерброд с сыром с маслом	30/15/5	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		Итого		12,18	16,38	110,96	598,5	0,13	0,096	1,62	120	290,37	56,3	211,5	1,938
<b>ОБЕД</b>															
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
268	2011	Шницель	100/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89
312	2011	Пюре картофельное	180	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
342	2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сп	7,74	1	сп	0,62
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
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		18,82	16,07	86,23	565,75	0,355	0,225	3,72	31,88	137,81	91,5	386,1	6,01
		Итого день		31	32,45	197,19	1164,25	0,485	0,321	5,34	151,88	428,18	147,8	597,6	7,948
<b>ДЕНЬ 2</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
279	2011	Жаркое по-домашнему	200	0,57	2,42	1,72	29,25	0,036	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
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
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		4,45	2,98	54,24	258,15	0,138	0,196	7,34	9,1	39,3	89,7	335,8	3,62
<b>ОБЕД</b>															
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	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2

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		23,52	21,44	92,06	689,9	0,376	0,245	2,44	25,78	110,61	124	500,7	6,21
		Итого День		27,97	24,42	146,3	918,05	0,514	0,441	9,78	34,88	149,91	213,7	836,5	9,83
<b>ДЕНЬ 3</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
312	2011	Гюре картофеля	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	0,32	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
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		17,84	12,76	78,76	485	0,342	0,266	2,95	28,58	107,18	114,45	331,4	4,42
<b>ОБЕД</b>															
96	2011	Рассолынки "Ленинградский"	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	0,95	6,6	19,68	21,6	53,32	0,87
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
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		23,23	22,03	83,83	632,9	0,372	0,296	4,55	28,39	73,51	89,3	265,12	5,33
		Итого День		41,07	34,79	162,59	1117,9	0,714	0,562	7,5	56,97	180,69	203,75	596,52	9,75
<b>ДЕНЬ 4</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
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
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	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	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
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		22,07	17,21	87,17	593,4	0,892	0,186	1,74	0,5	56,52	86	399,7	114,01
<b>ОБЕД</b>															
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
250	2011	Бефстроганов	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
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
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп	0
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
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		1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17



		Итого день		46,61	38,88	182,65	1195,4	0,435	0,527	6,78	131,84	394,8	165,2	762,1	6,12
		<b>ДЕНЬ 7</b>													
		<b>ЗАВТРАК</b>													
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
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
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп	0
338		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		20,7	11,72	106,91	614,5	0,292	0,236	3,83	15,09	85,7	90	361,8	5,64
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
312	2011	Пюре картофельное	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	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
338		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		20,72	15,97	75,12	513,65	0,482	0,396	3,75	31,96	121,35	111,95	424,4	5,48
		Итого день		41,42	27,69	182,03	1128,15	0,774	0,632	7,58	47,05	207,05	201,95	786,2	11,12
№ п/п		Наименование блюд	Выход 11 17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
		<b>ДЕНЬ 8</b>													
		<b>ЗАВТРАК</b>													
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
144	2011	Рагу овощное с кашей	180	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимонном	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
338		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		19,31	27,86	72,17	618,9	0,822	0,206	1,42	8,39	67,83	58,7	261,8	112,01
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
279	2011	Тертельи 2-ой вариант	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	сп	0
338		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

Итого за весь период												
Среднее значение за период												
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности												
	403,28	358,33	1731,94	11632,6	8,063	4,587	75,91	516,74	2249,7	1867,4	7267,6	438,218
	40,328	35,833	173,194	1163,26	0,8063	0,4587	7,591	51,674	224,97	186,74	726,76	43,8218
	107%	102%	120%									

Оборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Моргильного и В.А. Угальева. М.: Делта принт 2011-544с.  
 Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников Авт. сост. А.И. Злобнов, В.А. Илганенко \_ М "ИКТЦ" ЛАДА", К: Издательство "Арий", 2003:-680с.:ил.  
 Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Технолог по питанию МКУ "АХЦСО"

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		22,89	21,31	113,37	719	0,642	0,436	8,96	17,27	82,44	133	511,7	6,69
			Итого День		42,2	49,17	185,54	1337,9	1,464	0,642	10,38	25,66	150,27	191,7	773,5	118,7
<b>ДЕНЬ 9</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
140	2011	2011	Свекла тушеная в соусе	100	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,98
309	2011	2011	Глив из птицы	200/15	15,7	8,05	32,8	268	0,13	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сп	сп	0,11	сп	17	33	91	2,8
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
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		20,94	10,9	88,88	533,25	0,237	0,076	2,5	3,36	59,92	106,51	326,19	5,99
<b>ОБЕД</b>																
101	2011	2011	Суп картофельный с крутой	250	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,05	2,24	7,9	13,41	33	170	0,74
259	2011	2011	Жаркое по-домашнему	100/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
376	2011	2011	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0
338	2011	2011	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		16,56	14,49	57,82	428,7	0,862	0,106	3,78	7,99	31,87	87,7	323,8	20,48
			Итого День		37,5	25,39	146,7	961,95	1,099	0,182	6,28	11,35	91,79	194,21	649,99	26,47
<b>ДЕНЬ 10</b>																
<b>ЗАВТРАК</b>																
469	2005	2005	Суп молочный с вермишелью	200/25	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
958	2005	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сп	0,16
пром.			Булочка с повидлом	60	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
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
			Итого		24,87	17,83	73,69	554,8	0,09	0,28	1	1,24	271	31,5	231,3	1,25
<b>ОБЕД</b>																
96	2011	2011	Рассолыник "Ленинградский"	250/5	1,2	3,1	12,3	82,2	0,05	0,04	1,42	10,1	17,8	33	205	0,6
291	2011	2011	Глив из птицы	100/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
349	2011	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сп	сп	0,11	сп	17	33	91	2,8
338	2011	2011	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		27,66	29,56	98,82	766,6	0,182	0,116	8,76	10,79	99,5	122,7	540,8	10,57
			Итого День		52,53	47,39	172,51	1321,4	0,272	0,396	9,76	12,03	370,5	154,2	772,1	11,82