

Утверждаю
Директор МБОУ Иловлинской СОШ №1
Иловлинского муниципального района
Волгоградской области



_____/С. Н. Попова/
15.01.2021 год

ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для учащихся с 7-11 лет и с 12 до 18 лет

МБОУ Иловлинской СОШ №1 зимне-весенний период

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					С 12 до 18 лет				
		I день					Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность					
Завтрак											
183	Каша вязкая молочная из риса	200/15/10	6,0	11,2	55	345	200/10/10	6,0	11,2	55	345
376	Чай с молоком	200/15	1,4	1,6	17,7	90,8	200	1,4	1,6	17,7	90,8
429	Булочка	50	0,2	1,2	29,4	148	60	0,2	1,2	29,4	148
	Фрукты по сезону	200	-	-	25,2	112	200	-	-	25,2	112
429	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
14	Сыр порционный	20	7,6	8	-	20	20	7,6	8	-	20
15	Итого завтрак	-	15,3	30,2	102,2	678,80	-	15,3	30,2	102,2	678,80
	Обед										
83	Щи из свежей капусты	250/13	1,7	4,9	8,4	84,5	250	1,7	4,9	8,4	84,5
83	Котлета из птицы	80	12,16	18,08	11,84	259,2	80	12,16	18,08	11,84	259,2
295	Картофель отварной	100	1,9	4,4	14,8	106	100	1,9	4,4	14,8	106
199	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,5	200	0,08	-	21,82	87,5
200	Помидор свежей	100	0,8	3,0	5,5	52,2	50	0,8	3,0	5,5	52,2
338	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого: обед	-	28,33	31,68	126,06	912,50	-	28,33	31,68	126,06	912,50
	Итого: всего	-	43,63	61,88	228,26	1591,30	-	43,63	61,88	228,26	1591,30

№	3 день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Завтрак										
219	Сырник из Творога	80	18,4	20	39,6	419	100	18,4	20	39,6	419
326	Соус молочный сладкий	50	0,475	1,12	3,39	25,5	50	0,475	1,12	3,39	25,5
453	Пряник или печенье	1/50	3,75	0,26	37,3	179	1/50	3,75	0,26	37,3	179
379	Кофейный напиток или сгущенка	200	3,58	3,5	28,34	151,8	200	3,58	3,5	28,34	151,8
	Итого: завтрак	-	26,31	24,88	108,63	775,3	-	26,31	24,88	108,63	775,3
	Обед										
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,6	5,1	20,32	141,5	250	3,6	5,1	20,32	141,5
309	Макаронные изделия отварные	100/5	3,6	3,2	19,18	119,6	100/5	3,6	3,2	19,18	119,6
269	Котлета, биточки	60	7,8	10,6	8,8	162	60	7,8	10,6	8,8	162
330	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7	60	0,2	0,01	0,3	19,7
136	Огурец свежий	60	0,7	3,35	5,2	54	50/2,5	0,7	3,35	5,2	54
348	Компот из кураги и сухофруктов	200	1,04	-	34	140,2	200	1,04	-	34	140,2
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого: обед	-	21,29	22,96	112,32	759,10	-	21,29	22,96	112,32	759,10
	Итого: всего	-	47,5	47,84	220,95	1534,4	-	47,5	47,84	220,95	1534,4

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					С 12 до 18 лет					
		4 день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		Завтрак										
291	Плов из отварной курицы	150	14,9	19	24,1	327	150	14,9	19	24,1	327	
377	Чай с лимоном.	200/8	3,75	0,88	25,5	126,5	200/7	3,75	0,88	25,5	126,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	30	2,4	0,4	12,6	63,6	
15	Сыр порционный	20	5,07	5,33	-	20	20	5,07	5,33	-	20	
14	Помидор свежий		0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75	
	Итого: завтрак	-	26,22	33,81	62,3	612,1	-	26,22	33,81	62,3	612,1	
	Обед											
113	Суп лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,4	114,4	250	2,6	5,6	13,4	114,4	
279	Тефтели куриные	60	8,4	12,2	12,5	193,4	60	8,4	12,2	12,5	193,4	
321	Капуста тушеная	100	2,1	2,7	13,4	86,3	100	2,1	2,7	13,4	86,3	
348	Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	21,82	87,5	200	-	-	21,82	87,5	
	Хлеб пшен/ржан	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1	
	Итого: обед	-	17,45	21,2	85,72	603,7	-	17,45	21,2	85,72	603,7	
	Итого: всего	-	43,67	55,01	148,02	1215,8	-	43,67	55,01	148,02	1215,8	

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					С 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	5 день										
	Завтрак										
269	Котлета мясная	80	7,8	10,6	8,8	162	60	7,8	10,6	8,8	162
309	Макароны отварные	100/5	3,6	3,2	19,1	119,6	100/5	3,6	3,2	19,1	119,6
330	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7	50	0,2	0,01	0,3	19,7
348	Кисель	200	1,04	-	41,24	169,2	200	1,04	-	41,24	169,2
200	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Огурец свежий	80									
	Сыр	20									
	Итого завтрак	-	24,21	21,14	111,44	702,1	-	24,21	21,14	111,44	702,1
	Обед										
42	Суп рыбный из сайры	250	10,2	2,6	16,7	150,9	250	10,2	2,6	16,7	150,9
291	Плов из отварной курицы	150	14,9	19	24,1	327	150	14,9	19	24,1	327
	Свежий огурец	50	0,35	-	0,65	4,08	50	0,35	-	0,65	4,08
348	Компот из сухофруктов с черносливом	200	0,58	-	3,7	150,4	200	0,58	-	3,7	150,4
338											
	Хлеб пшеничный ржаной	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого обед	-	31,88	22,3	93,35	854,48	-	31,88	22,3	93,35	854,48
	Итого всего	-	56,09	43,44	204,79	1556,58	-	56,09	43,44	204,79	1556,58
							200	4,1	9,25	25,7	202,5
							60	2,34	17,44	27,94	138,57
							-	6,44	26,69	53,64	341,07

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					С 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	7 день										
	Завтрак										
261	Минтай тушеный с овощами	50/50	9,1	4,8	4,8	99	50/50	9,1	4,8	4,8	99
304	Рис отварной	100/5	2,51	4,07	87,5	200	100	2,51	4,07	87,5	200
209	Яйцо варенное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	1/40	5,1	4,6	0,3	63
	Корж молочный	75	4,48	8,05	46,9	277,9	75	4,48	0,7	46,9	277,9
377	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	200	1,4	1,6	17,7	91
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	Итого: завтрак	-	26,51	18,57	120,0	794,5	-	26,51	18,57	120,0	794,5
	Обед										
102	Суп гороховый	250	5,18	5,35	23,6	163,25	250	5,18	5,35	23,6	163,25
259	Жаркое по- домашнему	175	17,1	7,8	21	223	175	17,1	7,8	21	223
	Огурец свежий	100	0,35	-	0,65	4,08	50	0,35	-	0,65	4,08
348	Чай с лимоном	200/8	-	-	21,82	87,5	200	-	-	21,82	87,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого: обед	-	26,98	13,85	211,67	1156,63	-	26,98	13,85	211,67	1156,63
	Итого: всего										

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					С 12 до 18 лет					
		8 день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		<i>Завтрак</i>										
349	Макароны отварные сладкие	100/25	4,2	5,4	27,7	176	100/25	4,2	5,4	27,7	176	
319	Кофейный напиток	200	3,58	3,5	28,34	151,8	200	3,58	3,5	28,34	151,8	
419	Батон	60	0,2	1,2	29,4	148	60	0,2	1,2	29,4	148	
11	Сыр порционный	20	5,07	5,33	-	20	20	5,07	5,33	-	20	
11	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75	
	Фрукты по сезону	200			25,2	112	200			25,2	112	
	Итого: завтрак	-	13,15	23,63	85,54	570,8	-	13,15	23,63	85,54	570,8	
	<i>Обед</i>											
81	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,9	8,4	84,5	250	1,7	4,9	8,4	84,5	
179	Тефтели говяжьи с соусом сметанным, с томатом	60/50	8,2	13,5	12,2	203	60/50	8,2	13,5	12,2	203	
109	Картофель отварной	100	1,9	4,4	14,8	106	100	1,9	4,4	14,8	106	
51	Свекла отварная	50	0,8	3,0	5,5	52,2	50	0,8	3,0	5,5	52,2	
34	Компот из чернослива с сухофруктами	200	0,58	-	3,7	150,4	200	0,58	-	3,7	150,4	
	Хлеб пшеничный/ржаной	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1	30/30	4,35	0,7	24,6	122,1	
	Итого: обед	-	24,43	27,1	83,1	807,2	-	24,43	27,1	83,1	807,2	
	Итого всего	-	37,58	50,73	168,64	1378	-	37,58	50,73	168,64	1378	

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					С 12 до 18 лет				
		выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
	9 день										
	Завтрак										
219	Запеканка из творога с изюмом	80/10	18,4	20	39,6	419	80	18,4	20	39,6	419
326	Соус молочный сладкий	50	0,475	1,12	3,39	25,5	50	0,475	1,12	3,39	25,5
453	Пряник ,вафля	50/50	3,75	0,26	37,3	179	1/50	3,75	0,26	37,3	179
377	Чай с лимоном	200/8	3,75	0,88	25,5	126,5	200/7	3,75	0,88	25,5	126,5
	Итого: завтрак	-	26,375	22,26	105,79	750	-	26,375	22,26	105,79	750
	Обед										
84	Суп гороховый	250	3,6	5,1	20,32	141,5	250	3,6	5,1	20,32	141,5
295	Котлета из птицы	80	12,6	18,08	11,84	259,2	80	12,6	18,08	11,84	259,2
304	Рис отварной	100/5	2,51	4,07	27,6	157,1	100	2,51	4,07	27,6	157,1
330	Соус красный	50	0,2	0,01	0,39	19,7	50	0,2	0,01	0,39	19,7
136	Помидор свежий	100	0,7	3,35	5,2	54,0	50/25	0,7	3,35	5,2	54,0
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1
200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,5	200	0,08	-	21,82	87,5
	Итого: обед	-	24,04	31,31	111,77	841,1	-	24,04	31,31	111,77	841,1
	Итого: всего	-	5,42	53,57	217,56	1591,1	-	5,42	53,57	217,56	1591,1

№	Наименование продуктов	С 7 до 11 лет					С 12 до 18 лет				
		10 день	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы
	Завтрак										
269	Котлета мясная	80	7,8	10,6	8,8	162					
261	Рис отварной	100/5	2,51	4,07	27,6	157,1	60	7,8	10,6	8,8	162
330	Соус красный	50	0,2	0,01	0,3	19,7	100	2,51	4,07	27,6	157,1
150	Какао с молоком	200	3,75	0,88	25,5	126,6	50	0,2	0,01	0,3	19,7
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6	200\7	3,75	0,88	25,5	126,6
15	Огурец свежий	100	5,07	5,33	-	20	30	2,4	0,4	12,6	63,6
14	Фрукты по сезону	200			25,2	112	20	5,07	5,33	-	20
	Итого: завтрак	-	26,22	33,81	62,3	543	200			25,2	112
	Обед						-	26,22	33,81	62,3	543
113	Суп лапша домашняя	250	2,6	5,6	13,4	114,4	250	2,6	5,6	13,4	114,4
261	Печень тушенная в сметанном соусе	50\50	15,1	7,9	1,9	139,1	50\50	15,1	7,9	1,9	139,1
309	Макароны отварные	100\5	3,6	3,2	19,1	119,6	100\5	3,6	3,2	19,1	119,6
400	Салат из свежей капусты	100	0,1	1,4	1,8	155,6	20	0,1	1,4	1,8	155,6
200	Чай с лимоном	200/8	0,08	-	21,82	87,5	200	0,08	-	21,82	87,5
	Хлеб пшеничный, ржаной	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого: обед	-	25,83	18,8	82,62	738,3	-	25,83	18,8	82,62	738,3
	Итого: всего	-	47,66	48,29	157,52	1437,1	-	47,66	48,29	157,52	1437,1

№	Наименование продуктов	С 7 до11 лет					С 12 до 18 лет				
		13 день	выход	белки	жиры	углеводы	калорийность	выход	белки	жиры	углеводы
	Завтрак										
183	Каша молочная из риса и пшена	200\10	4,0	1,3	47,5	258	200\10	4,0	1,3	47,5	258
376	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	200	1,4	1,6	17,7	90,8
429	Булочка	60	0,2	1,2	29,4	148	60	0,2	1,2	29,4	148
14	Масло порционное	10	0,1	8,2	0,1	75	10	0,1	8,2	0,1	75
15	Сыр порционный	20	7,6	8	-	20	20	7,6	8	-	20
	Итого: завтрак	-	13,3	20,3	94,7	591,8	-	13,3	20,3	94,7	591,8
	Обед										
83	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,9	8,4	84,5	250	1,7	4,9	8,4	84,5
291	Плов из отварной курицы	150	14,9	19	24,1	327	150	14,9	19	24,1	327
400	Огурец свежий	100	0,1	1,4	1,8	155,6	20	0,1	1,4	1,8	155,6
348	Компот из сухофруктов	200	0,58	-	3,7	150,4	200	0,58	-	3,7	150,4
	Хлеб пшенич/ ржан	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1	30\30	4,35	0,7	24,6	122,1
	Итого: обед	-	21,63	26,0	62,6	839,6	-	21,63	26,0	62,6	839,6
	Итого: всего	-	34,93	46,3	157,3	1431,4	-	34,93	46,3	157,3	1431,4

f

ср

