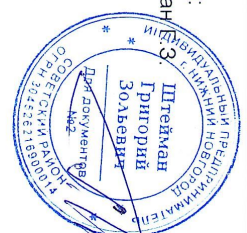


Согласовано:
 Директор:
 ФИО: *Григорий Зольверд*
 Подпись: *Григорий Зольверд*
 01 января 2024г.



Утверждаю:
 ИП Штейман
 Подпись



Штейман
 Григорий
 Зольверд
 Подпись: *Григорий Зольверд*

Примерное циклическое 10-ти дневное меню на завтраки, обеды на 2024 учебный год
 для МБОУ "СОШ № 17" г Балахны Нижегородской области

День 1 понедельник 1-ая неделя Дети от 12 до 18 лет

№ раск	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)				
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А	
	<i>Завтрак</i>													
97	Сыр (поршинами)	20	3,2	7,10	0,00	54,20	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06	
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0	
272	Каша вязкая молочная с маслом	205	10,41	12,08	35,80	295,00	111	18	106	1,13	0,07	1,13	0,05	
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	47	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	4	0,72	10	104	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	
	<i>Обед</i>													
	Всево:		22,49	23,00	95,69	676,20	441,5	103,7	393	4,28	0,23	11,36	0,11	
165	Суп картоф с бобовыми на кур бульоне	250	4,39	4,21	13,10	230,30	30,47	28,24	69,75	1,16	0,19	4,65	0	
238	Курочка запеченная	100	6,9	13,20	17,90	286,20	52	30	194	1,8	0,08	16	0,11	
469	Макаронны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	56,96	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	
	Всево:		22,55	23,01	134,07	949,50	118,93	111,8	387,51	6,99	0,45	21,55	21,11	
	<i>Итого:</i>		45,04	46,01	229,76	1625,7	560,43	215,5	780,51	11,27	0,68	32,91	21,22	

День 2 Вторник от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)			
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А			
96	Масло сливочное (попцимум)	18	0,1	8,30	0,10	76,00	1	0	2	0	0	0	0,07			
307	Омлет натуральный	200	20,7	14,50	71,00	498,00	84	14	182	2	0,06	0	0,2			
376	Чай с сахаром и лимонком	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0			
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0			
	Всего:		22,45	23,02	95,76	680,00	100,7	22	204,2	2,68	0,09	0,03	0,27			
	Обед															
144	Щи из свежей капусты с картофом на кур бу	250	11	15,30	37,85	290,00	34,66	17,8	38,1	0,64	0,04	14,77	0			
667	Щницель рубленый на кур	100	10,1	8	43,1	249	15,66	20,11	165,02	1,37	129,71	1,94	39,77			
473	Пюре картофельное	180	3,5	5,6	18,2	174	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	25,5			
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0			
ТТК	Хлеб ржаной	80	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0			
	Всего:		31,5	32,1	134,0	949,0	108,9	81,2	339,9	4,5	129,9	34,9	65,3			
	Итого		54,0	55,1	229,7	1629,0	209,6	103,2	544,1	7,1	130,0	34,9	65,5			

День 3 среда Дети от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)						Витамины (мг)				
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А				
	Завтрак																
420	Запеканка картофельная с мясом	200	11,72	19,6	34,7	400	20	44	236	3,6	0,08	1,2	0,18				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0				
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0				
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0				
	Всего:		18	20,61	86,36	664,00	67,5	81,5	337,6	5,87	0,17	1,92	0,18				
	Обед																
135	Борщ с капуст, картоф на мясном булье	250	9,8	10,10	37,00	140,00	35,49	21	42,6	0,96	0,04	8,23	0				
278	Тертлетт из говядины с соусом	100	6,7	14	34,55	366	12	21	136	1,8	0,08	0	0,06				
469	Макаронны отварные	180	5,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21				
420/ТТК	КМЛП литвявой	200	2,5	2,9	26	171	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20				
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0				
	Всего:		28,52	32,24	134,00	949,00	285,85	87,72	373,17	5,14	0,27	8,83	41,06				
	Итого:		46,52	52,85	220,36	1613	353,35	169,22	710,77	11,01	0,44	10,75	41,24				

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)							
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А	А				
	Завтрак																	
386	Котлета из говядины	100	9,4	14,18	27,3	257	8	14	90,66	1,2	0,053	0	0,04					
457	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,12	34	244	14,82	135,8	203,93	4,56	0,21	0	21					
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0					
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0					
	Всего:		22,48	23	95,76	680	38,52	157,8	314,79	6,44	0,293	0,03	21,04					
	Обед																	
166	Суп картофель с макарон изд и курицей	255	6,5	4,53	22,60	241,00	23	25	64	1	0,11	8	0,2					
320	Запеканка из творога со сливочным	200	16,5	24,30	67,00	425,00	230	36,83	230	1,2	0,083	0	0					
582/13	Каша с яблоком	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0					
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0					
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0					
	Всего:		31,5	32,3	134,1	949,0	279,2	82,9	361,6	4,1	0,3	8,0	0,2					
	Итого:		54,0	55,3	229,8	1629,0	317,7	240,7	676,4	10,5	0,6	8,1	21,2					

День 4 четверг от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)						
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А	А			
	Завтрак																
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0				
97	Сыр (порцирами)	13	3,2	7,10	0,00	54,20	294	15	174	0,3	0,01	0,2	0,06				
273	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	17,2	16,30	55,70	421,00	116	34	145	1,5	0,1	0,17	0,05				
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	15	114	14,2	5,14	4,39	0,95	0,01	0,9	0,05				
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0				
	Всего:		22,5	24,16	95,79	680,20	436,8	102,74	368,79	3,75	0,19	11,27	0,11				
	Обед																
157	Суп из овощей с мясом	255	12	11,87	25	321,1	30	22	53	0,8	0,08	11	0,22				
350	Шницель рыбный натуральный	100	8,93	13,2	37,6	290	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6				
459	Рис отварной	180	3,65	3,96	36,67	102,4	1,37	16,34	60,95	0,53	0,03	0	27				
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0				
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0				
	Всего:		31,48	32,25	134,07	949,5	109,67	88,14	358,79	6,58	0,21	14,73	27,82				
	Итого:		54,0	56,4	229,9	1629,7	546,5	190,9	727,6	9,3	0,4	26,0	27,9				

День 5 пятница от 12 до 18 лет

День 6 понедельник 2-ая неделя от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А
420/ТТК	Запекрак	100	2,5	2,90	9,00	71,00	223	10,5	110	0,1	0,04	0,6	20
209/17	Ябло вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0
272	Каша рисовая молочная с маслом	205	13,29	15,30	48,31	358,00	106	30	130	1,13	0,05	1,13	0,05
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
	Всего:		22,5	23,00	95,75	680,00	355,6	97,1	299,4	5,03	0,18	15,73	20,05
	Обед												
165	Суп картоф с бобовыми на курин бульс	250	9,1	9,66	29,85	183,35	30,47	28,24	69,75	1,16	0,19	4,65	0
293	Курлица запеченая	100	6,9	13,20	17,90	286,20	52	30	194	1,8	0,08	16	0,11
457	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,6	6,12	51,5	244	14,82	135,8	203,93	4,56	0,21	0	21
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Всего:		31,5	32,20	134,05	949,55	118,89	209,54	517,88	8,97	0,53	20,68	21,11
	Итого:		54	55,2	229,8	1629,55	474,49	306,64	817,28	14	0,71	36,41	41,16

День 7 вторник от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А
667	Шницель рубленый из кур	100	8	6	22,7	166	15,66	20,11	165,02	1,37	129,71	1,94	39,77
469	Макароны отварные с маслом	185	12,85	16,7	48,4	408	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
376	Чай с сахаром и лимонном	200	0,07	0,02	15	60	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
	Всего:		22,5	22,92	95,76	681,00	36,22	49,23	222,39	3,16	129,8	1,97	60,77
	Обед:												
144	Ши из свежей капуста с картоф на м/б	250	7,1	7,10	66,70	290,00	34,66	17,8	38,1	0,64	0,04	14,77	0
367	Жаркое по-домашнему	180	20,3	24,3	28,8	415	25	43	228	3,6	0,12	6	0,02
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	Всего:		31,45	32,12	134	950	84,16	82,9	327,5	8,21	0,23	24,77	0,02
	Итого:		53,95	55,04	229,76	1631	120,38	132,13	549,89	11,37	130,03	26,74	60,79

День 8 среда от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	В	С	А
	<i>Завтрак</i>												
320	Заливка из творога со стух молокам	200	18	20,30	61,30	501,00	276	43	384	1,44	0,1	0	0
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Батон пшеничный	40	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0
	<i>Всего:</i>												
			22,5	23,0	95,8	680,0	291,7	51	404,2	2,12	0,13	0,03	0
	<i>Обед</i>												
153	Рассолыник Ленинградский на мясн бу	250	5,2	5,8	61	325	25	26	73	1	0,09	8	0,2
386	Котлета из говядины	100	14	15,48	11,82	220	8	14	90,68	1,2	0,053	0	0,04
469	Макаронн отварные	180	5,52	4,52	26,45	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>												
			31,62	29,02	134,07	949	59,46	76,62	251,03	4,76	0,253	8,03	21,24
	<i>Итого:</i>												
			54,1	52,0	229,8	1629,0	381,2	127,6	655,2	6,9	0,4	8,1	21,2

День 9 четверг от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)			
							Са	Mg	P	Fe	В	С	А
	<i>Завтрак</i>												
209	Яйцо вареное 1/40 гр	40	5,1	4,6	0,3	63,0	22	4,8	76,8	1	0,03	0	100
331	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,7	16,4	26	271	56,7	34,3	194,64	2,8	0,05	3,7	0,6
473	Поре картофельное	180	3,5	5,6	18,2	145	36,98	27,75	86,6	1	0,14	18,16	25,5
349	Комлот из смеси сухofруктов	200	0,7	0,09	32,00	113,00	32,4	16,8	36,8	0,7	0,01	0,72	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	6,9	13,2	34,8	0,8	0,06	0	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>												
			27,6	27,61	96,16	743,00	165,48	110,95	477,04	7,47	0,34	22,58	126,1
	<i>Обед</i>												
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,40	15,43	44,00	8	42	28	0,6	0,04	10	0
154	Суп картоф с рыбными консервами	265	8	16,90	25,00	336,00	25	32	78	1,2	0,13	12	0,2
1046	Опалы со стущенн молоком	200	8	6	22,7	133	15,66	20,11	165,02	1,37	129,71	1,94	39,77
376	Чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	132	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0
	<i>Всего:</i>												
			23,3	26,52	97,93	749,00	70,26	109,61	321,22	4,62	129,93	23,97	39,97
	<i>Итого</i>												
			50,9	54,1	194,1	1492,0	235,7	220,6	798,3	12,1	130,3	46,6	166,1

День 10 пятница от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)							Витамины (мг)			
							Са	Мг	Р	Fe	В	С	А	В	С	А	
	<i>Завтрак</i>																
278	Тэфтели из говядины с соусом	100	14,8	16	37,7	360	12	21	136	1,8	0,08	0	0	0,06			
459	Рис отварной	180	3,65	3,96	22,4	102,4	1,37	16,34	60,95	0,53	0,03	0	0	27			
420/10	КМЛ питревой	200	2,5	2,9	26	171	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0,03	0	0			
ТТК	Батон пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	47,00	4,6	6,6	17,4	0,4	0,03	0	0	0			
	Всего:		22,5	23,1	95,8	680,4	29,07	45,34	217,15	3,01	0,14	0,03	0	27,06			
	<i>Обед</i>																
135	Борщ с капуст, картоф на курин бул	250	1,45	3,93	30,20	116,58	35,49	21	42,6	0,96	0,04	8,23	0	0			
364	Печень по-строгановски	100	13,4	20,5	23,05	420	4,20	15	231	5	0,19	13	5,58	21			
469	Макаронь отварные	180	5,52	4,52	24,5	168	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	0	21			
389	Сок фруктовый	200	0,05	0	28,5	141	14	8	14	2,8	0,02	4	0	0			
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0	0	0			
	Всего:		24,42	29,67	116,25	949,58	484,85	79,22	372,17	11,04	0,36	25,23	26,58	53,6			
	<i>Итого:</i>																
			47,0	52,7	212,0	1630,0	513,9	124,6	589,3	14,1	0,5	25,3	53,6	53,6			
	<i>Итого: по меню:</i>																
			513,4	534,8	2235,0	16137,9	3883,3	1831,0	6849,4	107,6	394,0	255,7	520,1	520,1			
	<i>Среднее за день:</i>																
			52,1	53,83	228,02	1628,89	367,5	193,32	698,33	11,14	39,42	24,57	44,11	44,11			
	<i>Итого по завтраку:</i>																
			225,6	233,4	948,6	6844,8	1963,7	821,4	3239,6	43,8	137,6	65,0	255,7	255,7			
	<i>Итого по обеду:</i>																
			287,8	301,4	1286,5	9293,1	1720,2	1009,6	3610,8	63,8	262,4	190,7	264,4	264,4			