Утверждаю

Директор ГБОУ АГК

имени И. Тасимова

_____ И.И. Кудашев

«_6_» _сентября_ 2022 г.

Примерное 10-ти дневное меню

двухразового питания на 2022-2023 учебный год

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: 12 лет и старше

1 день

ТК №	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины	
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,мг	C,мг
	Завтрак										
182	Каша овсяная молочная	**250**	9,40	12,40	39,30	307,00	175,14	70,42	2	0,25	0,64
2	Бутерброд с маслом и сыром	**50**	9,20	11,60	24,20	242,00	212,34	27,5	1,15	0,09	0,14
289	Какао с молоком	**200**	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,88	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	**100**	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Сок фруктовый	**200**	1,00	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0	1,12
	Фрукты свежие	**70**	0,25	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	1,23	0,01	2,1
	Итого за прием		**31,35**	**28,51**	**141,66**	**962,83**	**532,54**	**163,35**	**7,32**	**0,54**	**4,52**
6	Салат из белокачанной капусты	**100**	2,10	4,50	10,30	89,40	58,83	20,53	0,75	0,03	21,65
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	**300**	3,20	3,00	22,60	133,00	16,05	25,11	1,03	0,1	7,92
113	Плов из отварной говядины	**300**	21,20	19,70	57,50	498,00	23,57	60,83	2,82	0,09	1,08
294	Компот из смеси сухофруктов	**200**	0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,5	0,92	0,07	0,29
	Хлеб пшеничный	**150**	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Итого за прием		**34,90**	**28,30**	**169,90**	**1086,90**	**136,07**	**147,97**	**7,52**	**0,45**	**30,94**
	Итого за день		**66,25**	**56,81**	**311,56**	**2049,73**	**668,61**	**311,32**	**14,84**	**0,99**	**35,46**

МЕНЮ

2 день

	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины	
							Ca	Mg	Fe	B1,мг	C,мг
	Завтрак										
181	Каша рисовая молочная жидкая	**250,00**	7,20	10,00	50,10	321,00	146,24	41,97	0,68	0,08	0,63
283	Чай с сахаром	**200**	3,27	2,83	18,00	109,00	105,86	12,18	0,11	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	**100,00**	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Сок фруктовый	**200,00**	1,00	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0	1,12
	Фрукты свежие	**70,00**	0,25	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	1,23	0,01	2,1
	Итого за прием		**19,62**	**14,04**	**132,56**	**745,83**	**286,79**	**92,61**	**4,08**	**0,28**	**4,37**
	Обед										
40	Салат "Степной"	**100,00**	1,50	2,39	5,74	52,04	12,92	13,67	0,43	0,04	2,09
54	Рассольник ленинградский	**300,00**	2,60	6,20	8,00	42,00	8,06	6,99	1,01	0,09	8,04
97	Жаркое по-домашнему	**170,00**	25,40	25,80	23,00	429,00	29,03	61,07	4,65	0,19	10,65
283	Чай с сахаром	**200**	0,10	0,00	0,00	5,00	0,26	0	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	**150,00**	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Итого за прием		**37,50**	**35,39**	**85,04**	**773,54**	**73,27**	**114,73**	**8,12**	**0,48**	**20,78**
	Итого за день		**57,12**	**49,43**	**217,60**	**1519,37**	**360,06**	**207,34**	**12,20**	**0,76**	**25,15**

МЕНЮ

3 день

ТК №	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) Ca	Mg	Fe	Витамины B1,мг	C,мг
	Завтрак										
196	Каша молочная "Дружба"	250,00	7,70	10,60	41,00	291,00	156,08	45,44	0,99	0,14	0,66
311	Киселек из концентратов Валетек	200	0,00	0,00	23,90	93,00	0	0	0	0,38	25
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Фрукты свежие	70,00	0,25	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	1,23	0,01	2,1
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0	1,12
	Итого за прием		**16,85**	**11,81**	**129,36**	**699,83**	**190,77**	**83,90**	**4,28**	**0,69**	**28,88**
	Обед										
26	Салат из свеклы с изюмом	100,00	1,20	5,80	12,00	103,00	24,02	14,07	0,9	0,01	0,65
61	Суп картофельный с крупой	300,00	3,20	3,00	23,20	135,00	18,58	28,81	1,1	0,1	8,4
151	Овощное рагу с мясом	200,00	3,30	9,70	19,00	177,00	42,6	38,48	1,36	0,09	8,96
300	Напиток Валетек	200	0,00	0,00	15,80	60,00	11,2	12,18	0,8	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный	150,00	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Итого за прием		**15,60**	**19,50**	**118,30**	**720,50**	**119,40**	**126,54**	**6,16**	**0,66**	**29,21**
	Итого за день		**32,45**	**31,31**	**247,66**	**1420,33**	**310,17**	**210,44**	**10,44**	**1,35**	**58,09**

МЕНЮ

4 день

ТК №	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг			Витамины	
							Ca	Mg	Fe	B1,мг	C,мг
	Завтрак										
175	Каша пшеничная рассыпчатая	250,00	10,80	8,80	60,50	370,00	25,95	75,66	2,53	0,34	0
283	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Фрукты свежие	**70**	0,25	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	1,23	0,01	2,1
	Сок фруктовый	**200,00**	1,00	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0	1,12
	Итого за прием		**20,05**	**10,01**	**134,06**	**720,83**	**60,90**	**114,12**	**5,85**	**0,51**	**3,22**
	Обед										
42	Винегрет овощной	100,00	1,30	2,30	7,20	54,00	23,23	16,16	0,67	0,03	5,18
56	Борщ с капустой и картофелем	300,00	2,00	6,00	14,00	117,00	34,73	24,32	1,13	0,05	9,53
79	Рыба припущенная	120,00	24,87	7,86	0,66	173,30	1,79	1,6	0,05	0	0,1
212	Макаронные изделия отварные	220,00	8,10	7,20	48,20	295,00	14,03	11,09	1,12	0,09	0
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,5	0,92	0,07	0,29
	Хлеб пшеничный	150,00	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Итого за прием		**44,67**	**24,46**	**149,56**	**1005,80**	**111,40**	**94,67**	**5,89**	**0,40**	**15,10**
	Итого за день		**64,72**	**34,47**	**283,62**	**1726,63**	**172,30**	**208,79**	**11,74**	**0,91**	**18,32**

МЕНЮ

5 день

ТК №	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины	
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,мг	C,мг
	Завтрак										
179	Каша ячневая молочная	250,00	11,40	10,40	55,80	336,00	201,02	54,39	1,55	0,23	0,61
289	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,88	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0	1,12
	фрукты свежие	70,00	0,25	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	1,23	0,01	2,1
	Итого за прием		**24,15**	**14,91**	**133,96**	**749,83**	**346,08**	**119,82**	**5,72**	**0,43**	**4,35**
	Обед										
17	Салат из моркови	100,00	1,10	4,50	14,50	100,00	20,7	28,43	0,55	0,04	1,72
63	Суп гороховый	300,00	9,60	5,10	38,50	242,00	38,99	48,25	2,79	0,26	5,59
96	Гуляш из отварной говядины	80,00	22,30	21,40	3,80	297,00	16,2	28,1	3,02	0,06	1,11
138	Картофельное пюре	220,00	4,50	7,20	29,40	203,00	52,21	41,66	1,51	0,17	15,22
294	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	14,62	8,5	0,92	0,07	0,29
	Хлеб пшеничный	150,00	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Итого за прием		**45,90**	**39,30**	**165,70**	**1208,50**	**165,72**	**187,94**	**10,79**	**0,76**	**23,93**
	Итого за день		**70,05**	**54,21**	**299,66**	**1958,33**	**511,80**	**307,76**	**16,51**	**1,19**	**28,28**

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины	
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,мг	C,мг
	Завтрак										
183	Каша гречневая молочная	250,00	10,90	11,30	44,50	325,00	149,78	132,4,13	4,13	0,26	0,61
1	Бутерброд с маслом,и сыром	50,00	4,10	17,00	24,30	269,00	13,9	16,5	1,04	0,08	0
285	Чай с лимон и сахаром	200	0,10	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0	1,12
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Фрукты свежие	70,00	0,25	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	1,23	0,01	2,1
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0	1,12
	Итого за прием		**24,25**	**29,51**	**142,56**	**946,83**	**201,10**	**55,69**	**8,52**	**0,51**	**4,95**
	Обед										
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100,00	1,30	8,20	6,60	105,00	34,61	18,65	1,2	0,01	1,86
93	Бефстроганов из отварного мяса	80,00	21,20	16,40	3,40	246,00	12,84	24,61	2,78	0,04	0,07
57	Рассольник домашний	300,00	2,50	6,20	16,30	133,00	27,82	28,97	1,08	0,1	12,6
174	Каша перловая рассыпчатая	250,00	7,50	6,50	51,70	300,00	113,7	87,99	2,56	0,14	13,84
311	Киселек из концентратов	200	0,00	0,00	23,90	93,00	0	0	0	0,38	25
	Хлеб пшеничный	150,00	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Итого за прием		**40,40**	**38,30**	**150,20**	**1122,50**	**211,97**	**193,22**	**9,62**	**0,83**	**53,37**
	Итого за день		**64,65**	**67,81**	**292,76**	**2069,33**	**413,07**	**248,91**	**18,14**	**1,34**	**58,32**

МЕНЮ

7 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины	
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,мг	C,мг
	Завтрак										
195	Каша пшеничная молочная	250,00	9,10	10,10	44,30	296,00	163,75	44,35	2,24	0,17	0,64
289	Какао с молоком	200	3,60	3,30	13,70	98,00	110,37	26,97	0,88	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0	1,12
	Фрукты свежие	70,00	0,25	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	1,23	0,01	2,1
	Итого за прием		**21,85**	**14,61**	**122,46**	**709,83**	**308,81**	**109,78**	**6,41**	**0,37**	**4,38**
	Обед										
32	Салат Школьный	100,00	1,50	7,40	6,40	98,00	27,32	17,95	0,94	0,04	4,4
67	Суп из овощей	300,00	2,20	5,00	12,80	106,00	25,61	24,6	0,9	0,09	10,22
177	Каша рисовая рассыпчатая	250,00	6,00	6,50	61,30	334,00	7,62	41,58	0,86	0,06	0
98	Котлеты	100,00	20,60	18,30	17,50	320,00	43,35	35,77	1,85	0,08	0,38
283	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	150,00	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Итого за прием		**38,30**	**38,20**	**155,40**	**1138,50**	**127,16**	**152,90**	**6,58**	**0,43**	**15,00**
	Итого за день		**60,15**	**52,81**	**277,86**	**1848,33**	**435,97**	**262,68**	**12,99**	**0,80**	**19,38**

МЕНЮ

8 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)			Витамины	
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,мг	C,мг
	Завтрак										
191	Каша манная молочная	250,00	7,50	10,00	37,20	269,00	158,89	23,6	0,52	0,09	0,67
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,20	2,80	18,50	109,00	105,86	12,18	0,11	0,03	0,52
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0	1,12
	Фрукты свежие	70	0,25	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	1,23	0,01	2,1
	Итого за прием		**19,85**	**14,01**	**120,16**	**693,83**	**299,44**	**74,24**	**3,92**	**0,29**	**4,41**
	Обед										
34	Салат Здоровье	100,00	1,50	5,10	7,20	80,00	24,94	23,69	0,83	0,05	6,73
56	Борщ с капустой и картофелем	300,00	2,00	6,00	14,00	117,00	34,73	24,32	1,13	0,05	9,53
94	Азу	80,00	22,50	26,60	2,80	341,00	16,97	30,22	3,4	0,06	1,2
173	Каша гречневая рассыпчатая	250,00	14,40	9,40	63,00	401,00	23,45	221,58	7,59	0,43	0
311	Киселек из концентратов	200	0,00	0,00	23,90	93,00	0	0	0	0,38	25
	Хлеб пшеничный	60	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Итого за прием		**48,30**	**48,10**	**159,20**	**1277,50**	**123,09**	**332,81**	**14,95**	**1,13**	**42,46**
	Итого за день		**68,15**	**62,11**	**279,36**	**1971,33**	**422,53**	**407,05**	**18,87**	**1,42**	**46,87**

МЕНЮ

9 день

ТК №	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				
			всего	всего			Ca	Mg	Fe	B1,мг	C,мг
	Завтрак										
194	Каша Дружба	250	9,10	11,10	42,60	307,00	157,56	55,06	1,43	0,22	0,64
283	Чай с сахаром	200	1,00	0,00	9,10	35,00	0,26	0	0,03	0	0
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0	1,12
	Фрукты свежие	70	0,25	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	1,23	0,01	2,1
	Итого за прием		**19,25**	**12,31**	**116,16**	**657,83**	**192,51**	**93,52**	**4,75**	**0,39**	**3,86**
	Обед										
33	Салат "Пестрый"	100	1,00	5,10	10,40	90,00	26,03	15,29	1,41	0,02	3,92
57	Рассольник Ленинградский	300	2,50	6,20	16,30	133,00	27,82	28,97	1,08	0,1	12,6
80	Рыба, тушенная в томате с овощами	180	27,90	13,90	5,70	259,00	36,23	50	1,16	0,25	3,04
138	Картофельное пюре	220	4,50	7,20	29,40	203,00	52,21	41,66	1,51	0,17	15,22
300	Напиток Валетек	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220	12,18	0	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Итого за прием		**43,80**	**33,40**	**125,90**	**990,50**	**385,29**	**181,10**	**7,16**	**1,00**	**45,98**
	Итого за день		**63,05**	**45,71**	**242,06**	**1648,33**	**577,80**	**274,62**	**11,91**	**1,39**	**49,84**

МЕНЮ

10 день

ТК №	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г всего	Жиры, г всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг) Ca	Mg	Fe	B1,мг	C,мг
	Завтрак										
181	Каша рисовая молочная	250,00	7,20	10,00	50,10	321,00	146,24	41,97	0,68	0,08	0,63
1	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9,20	11,60	24,20	242,00	212,34	27,5	1,15	0,09	0,14
311	Киселек из концентрата Валетек	200	0,00	0,00	23,90	93,00	0	0	0	0,38	25
	Хлеб пшеничный	100	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Сок фруктовый	200,00	1,00	0,00	9,30	37,00	2,73	0,73	0,06	0	1,12
	Фрукты свежие	70	0,25	0,21	6,86	33,33	8,96	4,73	1,23	0,01	2,1
	Итого за прием		**24,16**	**35,11**	**79,74**	**748,66**	**377,49**	**94,89**	**4,45**	**0,24**	**3,41**
	Обед										
26	Салат из свеклы с изюмом	100,00	1,20	5,80	12,00	103,00	24,02	14,07	0,9	0,01	0,65
53	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,10	6,70	10,10	110,00	38,18	22,91	0,84	0,06	14,4
104	Тефтели из говядины .	100,00	13,70	21,40	17,60	319,00	43,9	31,62	1,42	0,08	1,8
212	Макаронные изделия отварные	200,00	8,10	7,20	48,20	295,00	14,03	11,09	1,12	0,09	0
300	Напиток Валетек	200	0,00	0,00	15,80	60,00	220	12,18	0	0,3	11,2
	Хлеб пшеничный	80	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0
	Итого за прием		**33,00**	**42,10**	**152,00**	**1132,50**	**363,13**	**124,87**	**6,28**	**0,70**	**28,05**
	Итого за день		**57,16**	**77,21**	**231,74**	**1881,16**	**740,62**	**219,76**	**10,73**	**0,94**	**31,46**