

Утверждено

Директор ГБ ПОУ АЛГК

Имени И.Тасимова

Р.Б. Тужбаева



Примерное 10-ти дневное
двухразового питания на 2023-2024 учебный год

Сезон: весенне-летний 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				Са	Mg	Fe	B1,мг	C,мг		
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	250	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	100	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		Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
			Са	Мг	Fe	В1,мг			С,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															
42	Винегрет овощной	100,00	1,30	2,39	7,20	54,00	23,23	16,16	0,67	0,03	5,18					
54	Рассольник ленинградский	250,00	2,60	6,20	8,00	42,00	8,06	6,99	1,01	0,09	8,04					
168	Гороховое пюре	200,00	19,70	7,60	46,30	336,00	110,14	99,62	6,48	0,67	0					
125	Куры отварные	80,00	20,00	16,80	0,30	232,00	16,44	16,78	1,58	0,05	0,76					
283	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	5,00	0,26	0	0,03	0	0					
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0					
	Итого за прием		51,60	33,99	110,10	914,50	181,13	172,55	11,77	1,00	13,98					
	Итого за день		71,22	48,03	242,66	1660,33	467,92	265,16	15,85	1,28	18,35					

МЕНЮ

3 День

ТК №	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-дрь, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего		всего				Са	Мг	Fe	В1, мг	С, 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 свежкы 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	250,00	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	100,00	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			Жиры			Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины	
			всего	Жиры	всего	Жиры	всего	Са			Мг	Fe	В1,мг	С,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															
38	Салат картофельный с зеленым горошком	100,00	3,20	10,00	10,10	145,00	16,21	19,37	0,81	0,1	6,62					
56	Борщ с капустой и картофелем	250,00	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					
283	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,26	0	0,03	0	0					
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0					
	Итого за прием		46,17	32,06	130,36	1010,80	90,02	89,38	5,14	0,40	16,25					
	Итого за день		66,22	42,07	264,42	1731,63	150,92	203,50	10,99	0,91	19,47					

МЕНЮ

5 день

ТК №	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего		всего				Са	Мг	Fe	В1, мг	С, 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	250,00	9,60		5,10		38,50	242,00	38,99	48,25	2,79	0,26		5,59	
127	Фрикадельки из кур	100,00	14,60		16,30		8,70	240,00	36,54	16,67	1,37	0,05		0,48	
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	100,00	7,90		1,00		48,30	245,50	23	33	2	0,16		0	
	Итого за прием		38,20		34,20		170,60	1151,50	186,06	176,51	9,14	0,75		23,30	
	Итого за день		62,35		49,11		304,56	1901,33	532,14	296,33	14,86	1,18		27,65	

МЕНЮ

6 день

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины		
			всего		всего				Са	Мг	Fe	В1, мг	С, мг		
	Завтрак														
183	Каша гречневая молочная	250,00	10,90	11,30	44,50	325,00	149,78	132,413	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 свежклы с растительным маслом	100,00	1,30	8,20	6,60	105,00	34,61	18,65	1,2	0,01	1,86				
131	Плов из курицы	250,00	23,00	29,20	40,20	519,00	25,19	47,13	2,1	0,07	0,76				
53	Пи из свежей капустаы	250,00	2,10	6,70	10,10	110,00	38,18	22,91	0,84	0,06	14,4				
311	Киселек из концентратов	200	0,00	0,00	23,90	93,00	0	0	0	0,38	25				
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90	1,00	48,30	245,50	23	33	2	0,16	0				
	Итого за прием		34,30	45,10	129,10	1072,50	120,98	121,69	6,14	0,68	42,02				
	Итого за день		58,55	74,61	271,66	2019,33	322,08	177,38	14,66	1,19	46,97				

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
			всего		всего				Са	Мг	Fe	В1,мг	С,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	250,00	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	100,00	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		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины		
			всего		всего				Са	Мг	Fe	В1,мг	С,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	250,00	2,00		6,00		14,00	117,00	34,73	24,32	1,13	0,05	9,53			
129	Котлеты рубленые из птицы	120,00	18,00		25,50		18,50	378,00	26,37	27,22	2,15	0,09	0,47			
173	Каша гречневая рассыпчатая	250,00	14,40		9,40		63,00	401,00	23,45	221,58	7,59	0,43	0			
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	100,00	7,90		1,00		48,30	245,50	23	33	2	0,16	0			
	Итого за прием		44,30		47,10		182,20	1342,50	147,11	338,31	14,62	0,85	17,02			
	Итого за день		64,15		61,11		302,36	2036,33	446,55	412,55	18,54	1,14	21,43			

МЕНЮ

9 день

ТК №	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			всего		всего				Са	Мг	Fe	В1,мг	С,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	Расоольник Ленинградский	250	2,50		6,20		16,30	133,00	27,82		28,97		1,08		0,1		12,6	
80	Рыба, тушеная 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		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)									
			всего		всего				Са	Мг	Fe	В1,мг	С,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																	
25	Салат из свежлы с растит.маслом	100,00	1,30		8,20		6,60	105,00	34,61	18,65	1,2	0,01	1,86					
53	Ши из свежей капусты с картофелем	250,00	2,10		6,70		10,10	110,00	38,18	22,91	0,84	0,06	14,4					
104	Тедфегли 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					
283	Чай с сахаром	200	1,00		0,00		9,10	35,00	0,26	0	0,03	0	0					
	Хлеб пшеничный	100,00	7,90		1,00		48,30	245,50	23	33	2	0,16	0					
	Итого за прием		34,10		44,50		139,90	1109,50	153,98	117,27	6,61	0,40	18,06					
	Итого за день		58,26		79,61		219,64	1858,16	531,47	212,16	11,06	0,64	21,47					