

Директор МБОУ «СОШ - детский сад №17»

СОУ ЯСОВАНО

Киселев А.П.

ПРИМЕРНОЕ

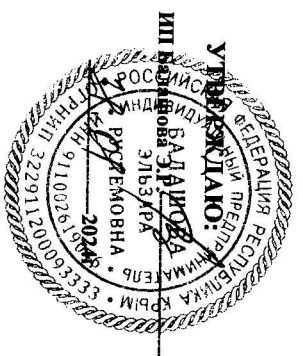
Десятидневное сезонное меню (весенне-летний)

Для учащихся льготной категории

(Дети-инвалиды, дети из маломощных и многодетных семей)

5-11 классы

(завтраки и обеды)



УТВЕРЖАЮ:

И.И. Бадашова

Заместитель

Министра

образования

Республики Крым

2022

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория с 12 До 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
396	Печень по строгонов	120	13,2	28,8	0,3	313,2	0,2	0	30	0,5	24,6	110	14,4	1,2
309	Макаронны отварн	150	6,5	1,6	19,4	132	9,3	0,8	19,4	1,1	0,08	0	0	0,7
	Овощи	100	1	10	8	65	0,1	13	0	2,95	40,4	48,8	23,4	1,02
14	Масло сливочное	10	0	7,2	0	80	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
663	Какао с молоком	200	3,52	3,7	25,4	145	0	12,2	0,01	0,2	12,2	90	12	0,56
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	30,02	52,13	94,6	900,9	12,07	29	49,41	5,47	96,88	313	111,1	5

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
99	Суп овощной	300	2,73	7	13	129	0,09	12,75	0	2,91	51,9	225	33	0,99
294	Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	0,92
171	Каша рас.гречневая	150	6,5	6,2	41,4	224	1,8	181,5	120,2	3,8	0,29	0	23	2,2
	Овощи	80	1,6	4,2	4,2	76	0,22	0,73	79,34	0,35	136,26	1,4	56,04	1,4
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	4	0	0	0	10,4	0,48	14	0,48
	ИТОГО ЗА ОБЕД	942	39,06	42,7	152,31	1090,3	6,29	195,43	236,64	8,45	269,2	382,13	174,04	8,52

СРЕДА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	Завтрак	Выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
403	Шницель рубленный	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	45,1	0	9,3	138	27,3	2,18
171	Каша рас. рисовая	150	5,2	4,8	41,5	251	0,7	28,4	29	0,67	12,5	0	24,9	1,6
	Овощи	80	1,31	2,2	4,5	58	0,02	17,09	0	0,55	24,9	23,3	13,8	0,25
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	39,31	24,83	87,7	776,7	0,85	46,09	74,1	1,92	66,3	225,5	87,3	5,45

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
96	Рассольник ленингра	250	3,6	10,9	29,5	235	0,6	20,5	33,8	0,78	77,7	275,4	57,6	0,7
289	Рагу из курицы	200	12,5	11,7	15,2	274	0,07	11,3	14,6	0	36,8	102	38,7	1,92
	Овощи	100	2,4	3,24	6,46	60,4	0,08	12,8	0	1,1	34,9	28,3	15,09	0,46
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД	862	27,89	27,44	159,93	999,28	0,88	45,5	48,4	2,97	196,63	518,55	152,53	6,56

возрастная категория

ЧЕТВЕРГ

1 НЕДЕЛЯ

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
234	Рыба тушеная с овощ.	150	24	21	6	310	0,12	0,97	33	1,65	33	231	33,12	1,12
171	Картофельное пюре	200	4	7	29	201	1,54	5	44,2	0,2	51	102	35,6	1,14
	Овощи	80	2	4	8	64	0,05	6,9	1,06	0,03	28,3	41,4	18,4	1,31
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	710	36,8	32,83	104,7	825,5	15,78	26,87	86,26	5,38	131,92	442,6	108,42	5,29

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
102	Суп с бобовыми	300	8,4	8,4	27,6	218	0,2	8,3	1,3	3,9	59,6	198,3	55,08	2,4
250	Гуляш	100	15,2	23,1	5,12	290	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171	22,45	2,4
171	Каша пшеничная	150	10	10	63	285	0,08	0	37,5	28,1	15,65	100	21,6	1,7
	Овощи	80	5,5	0,1	1,9	32	7	13	10	0,45	0,002	8,7	0	0,35
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	6,8	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	ИТОГО ЗА ОБЕД	942	48,49	43,2	206,39	1254,88	14,23	22,94	81,6	33,62	165,802	590,85	140,27	10,33

ПЯТНИЦА

1 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
завтрак													
118 Суп молочный	250	12,6	21,6	4,4	293	1,1	0	45,3	34	34	183,6	22,7	1,6
14 Масло сливочное	10	0	7,2	0	75	2,4	3	0	0,02	0	0	40	0,1
Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
Кондитерское изд.	50	8,31	13,12	37,63	121,4	88,4	105,5	27,3	0,44	0,054	1,32	32,7	0
376 Чай с сахаром	200	0,53	0	15	57	0	2,83	0,41	0	14,2	4,4	2,4	0,36
386 Фрукты свежие	150	0,7	0,5	10	61	0,04	10	0,01	0,01	8	6,42	0,96	0,28
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	740	18,4	29,63	45,9	712,1	3,57	3	45,3	34,72	53,6	247,8	84	3,12

	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД													
84 Борщ с капустой и карт.	250	3,6	8,4	19,2	166	0,2	2,2	91	1,3	78,7	42,4	3	
268 Биточек из говяд	100	27	17	0,2	262	0,06	0,6	15,1	0	9,3	138	27,36	
171 Каша рас.гречневая	150	6,5	6,2	41,4	224	1,8	181,5	120,2	3,8	0,29	0	2,18	
Овощи	80	2,8	5,9	6,8	64	0,1	11	12,1	22,2	40,4	43,8	23	
Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	23,4	
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	
388 Напиток из шиповника	200	1	1	20	94	0,01	100	0	7,73	2,13	2,67	0,3	
ИТОГО ЗА ОБЕД	892	49,13	39,8	149,11	1043,5	2,29	295,3	238,4	28,39	162,27	371,08	154,83	11,46

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	Выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак													
222 Запеканка из творога	170	24,8	18,79	47,6	459	0,1	0,8	110,5	63,3	332,4	322,7	45,1	1,02
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
376 Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,6	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
Кондитерское изд.	50	8,31	13,12	37,63	121,4	1,4	105,5	32,7	0,44	0,054	1,32	32,7	0
338 Фрукты	130	0,4	0,01	10	44,4	0,16	11	9	2,2	0,02	10	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	31,6	19,62	109,3	709,5	0,77	14,8	118,5	66,8	352,02	390,9	66,4	2,74

	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ОБЕД													
84 Борщ с картоф.капустой	300	5	7	20	167	0,17	1,5	75	1,13	59,7	66	31,35	
294 Котлета куриная	100	19	24	12	343	0,06	0,45	37,1	0,3	37,3	46,8	12	
171 Каша рас. рисовая	150	8,4	12	82,8	398	0,18	12,31	0	0,07	17,98	20,3	11,1	
Овощи	80	1,52	5,13	5,6	64	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	
Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	
344 Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	
ИТОГО ЗА ОБЕД	942	43,31	49,73	229,17	1401,88	0,6	20,26	112,1	5,63	199,85	302,45	135,09	8,76

СРЕДА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	завтрак	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
290	Птица тушеная/ соус	150	22	27	5	347	0,08	0,7	60,2	0	60	134	28	1,2
171	Каша пшеничная	150	10	10	63	385	0,08	0	37,5	28,1	15,65	100	21,6	1,7
	Овощи	80	4,26	1,31	6,46	60,4	0,01	10,26	0	0,06	15	17	9,3	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	13,6	22,13	11,73	2,13	0	0,27	0,41	0
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	42,06	39,14	115,96	958,1	0,24	10,96	97,7	28,86	110,25	315,2	80,2	4,6

	ОБЕД	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
98	Суп картоф.с крупной	300	3,24	3,88	20,9	130,5	0,7	51,3	11,6	0,18	70,9	320,4	38,1	1,1
259	Жаркое по-домашнему	200	19,9	22,2	20,3	462	0,12	6,76	8,14	3,7	30,5	205	42,5	3,86
	Овощи	100	3,5	4,1	5,67	62,3	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7	1,33
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
376	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,4	14	8	2,8	0,02	4	0	0,3
	ИТОГО ЗА ОБЕД	912	35,87	31,48	128,58	973,1	1,49	92,28	27,74	10,71	161,95	654,35	150,3	9,12

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	выход	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
229	Завтрак Рыба тушеная с овощ.	150	14,6	7,4	5,7	297,5	0,075	5,5	58,7	280,3	58,6	243,2	72,7
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	0,97	86,59	27,75	1	0,13	18,16	22,5
53	Салат из свеклы	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	0	0	36,97	86,59	27,75
	хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7
14	Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6
376	Масло сливочное	10	0	7,2	0	75	2,4	3	0	0,02	0	0	40
	Чай с сахаром	200	0,53	0	15	57	0	2,83	0,41	0	14,2	4,4	2,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	690	25,11	24,35	74,93	748,35	3,565	101,99	86,45	282,02	115,3	412,15	184,25

	белки	жиры	углев	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
102	Обед Суп с бобовыми	250	8,4	8,4	27,6	218	0,2	8,3	1,3	3,9	59,6	198,3	55,08
282	Тфтели и гов.	100	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1	20	1,2	14,74	219	26,9
171	Каша рас. гречневая	150	6,5	6,2	41,4	224	1,8	181,5	120,2	3,8	0,29	0	23
	Овощи	100	3,5	4,1	5,67	62,3	0,15	20,22	0	2,94	27,48	16,5	33,7
	Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5
	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5
344	Компот	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14
	ИТОГО ЗА ОБЕД	912	49,11	30,23	184,31	1112,31	2,36	211,92	141,5	12,93	149,34	546,65	179,82

ПЯТНИЦА

2 НЕДЕЛЯ

возрастная категория

с 12 до 18 лет

	Выход	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
182 Каша Молочная с масл.	250	8,31	13,12	37,63	231	149	234	70,8	1,73	0,18	0,96	78,8	0
15 Сыр тв.	20	6,6	6,6	0	90,6	8,5	9	181	23	0,02	12,2	35	1,2
Хлеб ржаной	30	1,62	0,3	16	42	0,05	0	0	0,36	15	46,8	14,7	1,2
Хлеб пшеничный	50	4,18	0,53	25,5	123,7	0,02	0	0	0,34	4,6	17,4	6,6	0,22
376 Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	14	14	8	2,8	0,02	4	10	0,3
338 Фрукты	130	0,4	0,01	10	44,4	0,16	11	9	2,2	0,02	10	0	0
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	680	21,71	20,55	99,33	572,1	171,57	257	259,8	28,23	19,82	81,36	135,1	2,92

	белки	жиры	углев	к/кал	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ОБЕД													
88 Ши из свежей капусты	300	2	6	11	113	0,09	22,17	0	2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
243 Печень по строганов	100	11	24	0,2	261	0,1	0	25	0,4	20,5	92	12	1
309 Макароны отварн	150	7	6	47,5	277	0,07	0	0,04	1,7	15,65	100	21,5	1,63
53 Свекла с зеленым гор	80	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	1,06	0,03	28,33	41,46	18,4	1,31
Хлеб ржаной	42	2,7	0,6	27,7	70	0,09	0	0	0,64	25	78	24,5	2,23
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	163,5	0,03	0	0	0,45	8,05	30,45	11,5	0,3
388 Напиток шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53
ИТОГО ЗА ОБЕД	942	30,28	41,69	144,71	1030,2	0,44	129,07	26,1	6,07	146,03	400,95	117,21	7,99

ИТОГО ЗА 10 Дней	852	890	3510	15880	22	620	5220	62	7030	1630	1750	80
ИТОГО ЗА 1 День	85,2	89	351	1588	2,2	62	522	6,2	703	163	175	8