

УТВЕРЖДАЮ:
МОАУ «СОШ №83»
Директор /Т.М.Канина/
2023 год



МОАУ «Средняя общеобразовательная школа №83»

Примерное 12 – дневное меню

Для организации питания учащихся 12 – 18 лет

Общеобразовательных организаций

2022 – 2023 учебный год

Весенне – летний период

Примерное 12-ти дневное меню
 для учащихся МОАУ "СОШ №83"
 МЕНЮ (12-18 лет) весенне-летний период
 1-й день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность					Витамины							Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо				
ЗАВТРАК																		
365**	Масло сливочное (порциями)	15	0,15	10,8	0,15	99	0	0	0,075	0,15	4,5	3,6	0,075	0,03				
114**	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,85	14,78	46,25	349,25	0,075	1,78	0,1	0,35	211,75	163,8	46,5	0,7				
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25				
118**	апельсин	100	6,5	0,15	5,5	53,3	0,1	33,6	0	0,3	42,8	29	164	0,4				
пр**	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33				
	Итого:		16,9	25,97	78,7	620,69	0,205	35,38	0,175	1,13	280,55	205,8	216,275	1,71				
ОБЕД																		
23****	Салат из свежлы отварной	100	1,43	5,09	9,5	75,35	0,01	1,9	0	2,3	36,88	31,65	18,82	1,2				
47**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,55	5,58	13,9	111	0,03	0,38	0,01	2,5	29,75	9	4,5	0,4				
172**	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	0,11	2,5	0,51	4,2	209,76	34,5	37,84	0,93				
130**	Пюре из картофеля с мясом	100	20,24	4,5	44,64	208,2	0,71	12,3	0,04	0	297,36	6,91	9,58	0,63				
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8				
пр**	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55				
пр**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76				
	Итого:		47,51	24,34	121,25	869,79	1,015	21,08	0,56	9,75	691,35	121,81	192,89	8,27				
ПОЛДНИК																		
274**	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	18,48	9,9	0,0	0,03				
319****	Сдоба обыкновенная	60	4,71	3,67	35,3	193	0,08	0	0,02	0,72	45,86	12,59	7,89	0,64				
	Итого:		6,07	3,67	64,32	309,19	0,08	0	0,02	0,72	64,34	22,49	7,89	0,67				
	ВСЕГО:		70,48	53,98	264,27	1799,67	1,3	56,46	0,755	11,6	1036,24	350,1	417,055	10,65				

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 83"
МЕНЮ (12-18 лет)

2-й день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность										Витамины				Минералы	
			Белки	Жиры	Углев.	Калл	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний					
ЗАВТРАК																		
306*	Булочка «Веснушка»	70	4,57	2,17	36,82	192,5	0,11	0	0,28	1	53,2	17,63	11,1	1,08				
211**	Плов из отварной птицы	210	36,06	47,6	43,1	784,44	0,18	2,21	1,22	1,74	387,51	56,8	100,9	3,76				
118**	Груша	100	0,2	0,2	6,35	44,4	0,03	10	0,03	0,6	16	11,0	47	2,2				
270**	Какао на молоке(2-й вариант)	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	149,75	163,15	39,45	1,31				
пр**	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33				
	Итого:		47,96	55,25	133,76	1287,55	0,41	13,9	1,56	3,69	625,96	248,59	202,65	8,68				
ОБЕД																		
16****	Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102,0	0,03	5	0	4,5	33,0	18	13	0,5				
63*	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	0,07	18,04	0,24	0,22	53,63	44,2	21,6	0,77				
192****	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15	0,33	10	8,72	1,23	359,54	56,48	23,5	3,01				
241**	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	28,0	192,55	0,16	6,46	0,054	0,23	105,66	48,0	33,39	1,2				
272**	Йогурт	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28				
пр**	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,3	29,23	9	6,3	0,44				
пр**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76				
	Итого:		41,84	57,9	90,27	1052,42	0,8	45,1	9,014	6,79	658,34	200,82	123,96	8,96				
ПОЛДНИК																		
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	78,75	14	8	2,8				
307**	Булочка «Веснушка»	70	5,4	5,16	47,95	232,5	0,09	0	0,023	0,69	56,82	12,61	8,42	0,68				
	Итого:		7,37	5,36	53,75	268,5	0,11	4	0,023	0,89	135,57	26,61	16,42	3,48				

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 83"
 МЕНЮ (12 - 18 лет)

3-й день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины							Минералы		
			Белки	Жиры	Углева.	Ккал	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
ЗАВТРАК																
191*	мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136,51	0,09	0	0,01	1,21	0	97,21	21,74	13,61	1,37	
219*	каша гречневая	180	24,28	5,4	53,21	345,84	0,85	14,76	0,047	0	0	356,83	49,59	114,7	0,75	
108*	апельсин	100	6,5	0,15	5,5	53,5	0,1	33,6	9	0,3	0	42,8	29	164,0	0,4	
294**	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	0	3,54	6,25	2,34	0,29	
пр**	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	0	19,5	6	4,2	0,33	
	Итого:		48,35	11,66	77,01	597,47	1,08	51,16	9,057	1,52	0	500,38	106,58	294,65	2,81	
ОБЕД																
1**	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,3	0,04	5,34	0,2	4,5	0	39,9	21,4	18,03	0,75	
42*	Рассольник Домашний	250	3	4,5	20,1	135	0,14	9,81	0,21	2,42	0	116,55	30,1	33,4	1,16	
214**	Рагу из птицы	200	17,58	22,39	20,8	352,7	0,19	11,8	0,45	3,63	0	212,05	32,67	212,05	2,41	
286**	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	0	93,96	123,39	18	0,25	
108****	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	0	32,5	10	7	0,55	
110****	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	0	79	17,5	23,5	1,95	
	Итого:		31,73	41,22	110,53	943,69	0,555	28,25	0,88	11,15	0	573,96	235,06	311,98	7,07	
ПОЛДНИК																
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	0	43,45	58,61	7,71	0,25	
318****	Корж "Молоочный"	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0	0	0	0	0	38,3	15	6,2	0,45	
	Итого:		5,49	8,62	57,94	331,42	0,02	0,61	0,01	0	0	81,75	73,61	13,91	0,7	
	ВСЕГО:		85,57	61,5	245,48	1872,58	1,655	80,02	9,947	12,67	0	1156,09	415,25	620,54	10,58	

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 83"
 МЕНЮ (12-18 лет)
 4-й день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность					Витамины					Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
ЗАВТРАК																
153**	Гулдинг творожный запеченный	200	24,26	8,31	39,75	330,81	0,098	0,5	0,08	0,58	327,32	231,41	36,28	1,14		
481****	Молоко стуженное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,008	0,04	43,8	61,4	6,8	0,04		
286****	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	93,96	123,39	18	0,25		
118**	яблоко	100	0,4	0,4	12,35	44,4	0,03	10	0,03	0,6	16	11	47	2,2		
108****	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33		
	Итого:		31,17	13,84	97,67	630	0,21	12	0,138	1,6	500,58	433,2	112,28	3,96		
ОБЕД																
22****	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	0,04	16,5	0	5	24	13	18	0,8		
67*	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,03	8,85	0,21	2,36	46,21	49,45	19,77	1,24		
202*	Тфтели из говядины с рисом (ежки)	120	14,76	17,56	14,96	279,2	0,072	1,8	0,048	0,53	198,13	18	20,52	2,05		
219**	Каша гречневая рассычатая	180	20,24	4,5	44,64	288,2	0,71	12,3	0,04	0	297,36	6,91	95,58	0,63		
283**	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	44,53	49,5	32,03	1,02		
пр**	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44		
пр**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56		
	Итого:		44,24	38,26	137,37	1063,59	0,992	40,67	0,478	10,01	699,43	158,86	210,3	7,74		
ПОЛДНИК																
288**	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	2,73	0,05	0	189	252	29,4	0,21		
335**	Пирожки, печенные из слоеного теста с вишней	75	5,75	4,86	36,13	211,63	0,13	0	0,025	1,04	73,2	11,64	7,93	0,65		
	Итого:		11,34	11,24	45,51	328,94	0,21	2,73	0,075	1,04	262,2	263,64	37,33	0,86		
	ВСЕГО:		86,75	63,34	280,55	2022,53	1,412	55,4	0,691	12,65	1462,21	855,7	359,91	12,56		

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 83"
 МЕНЮ (12-18 лет)

5-й день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины					Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо
ЗАВТРАК														
пр**	Булочка "Реснушка"	70	5,4	5,16	47,95	232,5	0,09	0	0,023	0,69	56,82	12,61	8,42	0,68
106**	Каша манная молочная	250	7,9	5,4	54,43	298,68	0,1	1,1	0,04	0,8	124,68	114,91	21,7	0,65
118**	апельсин	100	6,5	0,15	5,5	53,3	0,1	33,6	0	0,3	42,8	29	164	0,4
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25
пр**	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33
	Итого:		19,92	10,71	119,92	633,12	0,29	34,7	0,063	1,79	226,3	159,97	195,62	1,98
ОБЕД														
18****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	0,04	14,1	0	2,6	32	17	16	0,7
43*	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,39	73,11	45,65	21,66	1,49
161**	Бигочки с маслом сливочным	100/5	14,95	16,41	8,04	247,5	0,11	0	0,07	0,91	196,3	18,37	29,5	3,01
235**	Капустя гушеная	180	4,72	5,81	24,21	156,89	0,09	61,4	0,18	0,36	85,8	103,45	35,68	1,64
272**	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	28
пр**	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55
пр**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	79	17,5	23,5	1,95
	Итого:		31,6	34,86	93,3	816,55	0,485	90,88	0,46	7,01	512,71	225,97	141,34	37,34
ПОЛДНИК														
271**	Какао с молоком ступеньки	200	3,78	3,91	26,04	154,2	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03
308**	Булка нежная	80	6,28	4,9	47,04	257,28	0,1	0	0,024	0,96	61,15	16,78	10,52	0,86
	Итого:		10,06	8,81	73,08	411,48	0,13	0,31	0,034	1,01	174,37	143,05	40,44	1,89
	ВСЕГО:		61,58	54,38	286,3	1861,15	0,905	125,89	0,557	9,81	913,38	528,99	377,4	41,21

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 83"
 МЕНЮ (12-18 лет)

6-й день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность										Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо			
ЗАВТРАК																	
180*	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,1	2,25	0,05	1,13	318	28,75	48,75	5			
227**	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,4	42,39	253,31	0,11	0	0,036	1,19	66,32	15,71	24,82	1,39			
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29			
118**	Груша	100	0,2	0,2	6,35	44,4	0,03	10	0,03	0,6	16	11,0	47	2,2			
пр**	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	19,5	6	4,2	0,33			
	Итого:		23,07	13,35	82,81	561,83	0,31	15,05	0,116	3,26	423,36	67,71	127,11	9,21			
ОБЕД																	
31****	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,08	11,7	0,02	3	64	19	23	0,9			
44*	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99	0,09	14,91	0,24	0,23	73,11	7,79	22,63	0,81			
191****	Мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136,51	0,05	1,2	0,08	4,86	143,61	11,26	18,36	2,3			
225*	Рис припущенный	100	2,48	3,63	25,18	143,37	0,03	0	0,02	0,18	53,1	3,84	17,27	0,35			
280**	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,02	5,6	0	0,11	6,16	9,41	5,04	1,28			
пр**	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55			
пр**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	79	17,5	23,5	1,95			
	Итого:		32,41	22,23	113,93	789,86	0,415	33,41	0,36	8,93	451,48	78,8	116,8	8,14			
ПОЛДНИК																	
286**	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	93,96	123,29	18	0,25			
пр	Другочка с маком	60	4,86	1,86	31,56	165	0,096	0	0,024	0,86	38	15,1	9,48	0,92			
	Итого:		7,65	5,05	51,27	283,69	0,136	1,3	0,044	0,91	131,96	138,39	27,48	1,17			
	ВСЕГО:		63,13	40,63	248,01	1635,38	0,861	49,76	0,52	13,1	1006,8	284,9	271,39	18,52			

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 83"
 МЕНЮ (12-18 лет)

7-й день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины							Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо		
ЗАВТРАК																
376***	Бутерброд с сыром	70	13,17	26,2	24,97	391,67	0,17	0	0	0,8	11,4	20	16	1,4		
112*	Каша пшеничная молочная	250	8,84	10,63	50,18	332,42	0,21	1,31	0,054	0,17	185,42	133,11	47,34	1,21		
300**	Чай с сахаром, вареньем	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25		
108*	Хлеб пшеничный	40	4,5	0,45	27,9	133,68	0,06	0	0	0,5	39,3	12,08	8,5	0,66		
118*	Бананы	100	0,7	0,26	10,3	94,4	0,04	10	0,1	0,4	8	28	0,0	0,6		
	Итого:		22,13	36,83	87,19	772,73	0,38	1,31	0,054	0,97	198,82	156,56	64,84	2,86		
ОБЕД																
106****	Овощи натуральные(огурцы свежие)	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	42	23	14	0,6		
42****	Расоольник Ленинградский	250	3	4,5	20,1	135	0,14	9,81	0,21	2,42	116,55	30,1	33,4	1,16		
211****	Плов из отварной птицы	210	39,06	47,60	43,10	784,44	0,18	2,21	1,22	1,74	387,51	56,81	100,86	3,76		
293**	Соки овощные, фруктовые и ягодные пр**	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8		
пр**	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55		
пр**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	79	17,5	23,5	1,95		
	Итого:		51,96	53,3965	113,1025	1177,4445	0,514	26,015	1,428	5,013	671,563	151,405	186,763	10,819		
ПОЛДНИК																
272**	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	180,01	240,01	28	0,2		
314****	Булочка молочная	60	5,64	1,32	34,2	177,6	0,096	0,31	0	0,72	65,61	39,72	11,5	0,64		
	Итого:		11,24	7,7	42,38	290,12	0,176	1,71	0,04	0,72	245,62	279,73	39,5	0,84		
	ВСЕГО:		85,33	97,93	258,52	2240,29	1,07	29,04	1,52	6,70	1116,00	587,70	291,10	14,52		

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 83"
 МЕНЮ (12-18 лет)

8-й день

№ п/п	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность					Витамины					Минералы				
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо			
ЗАВТРАК																	
132****	Омлет натуральный	200	17,91	27,75	4,68	340,12	0,12	1,02	0,40	0,89	310,15	163,69	25,63	3,20			
307**	Булочка	70	5,4	5,16	47,95	232,5	0,09	0	0,023	0,69	56,82	12,61	8,42	0,68			
118**	Яблоко	100	0,4	0,4	12,35	44,4	0,03	10	0,03	0,6	16	11	47	2,2			
296**	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	43,45	58,61	7,71	0,25			
	Итого:		25,108	34,9138	82,31692	706,343077	0,263	11,6254	0,463	2,182308	426,423846	245,912	88,76077	6,33			
ОБЕД																	
106**	Овощи натуральные	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	10	0	0,1	42	23	14	0,6			
47**	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3	4,5	20,1	135	0,14	9,81	0,21	2,42	116,55	30,1	33,4	1,16			
265****	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28	0,02	1,95	0,02	0,13	16,3	5,15	0,83	0,38			
209**	Коллеты, биточки, пинцели припущенные	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,06	0,94	0,06	0,48	98,63	12,51	13,68	1,1			
227**	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,35	265,3	0,09	0	0,03	0,99	55,27	13,09	20,68	1,15			
270**	Какао на молоке 2-й вариант	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	149,75	163,15	39,45	1,31			
пр*	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55			
пр**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,6	17	90,5	0,09	0	0	0	79	17,5	23,5	1,95			
	Итого:		33,66	31,28	149,42	1032,1	0,545	24,39	0,35	4,69	590	274,5	152,54	8,2			
ПОЛДНИК																	
293**	Сажи овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8			
336****	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	9,01	16,8	30,3	308,4	0,09	0	0,01	1,21	97,21	21,74	13,61	1,37			
	Итого:		11,01	17	36,1	344,4	0,11	4	0,01	1,41	111,21	35,74	21,61	4,17			

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 83"
МЕНЮ (12-18 лет)

9-й день

№ п/п	Наименование блюд	Выход	Энергетическая ценность				Витамины					Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК															
106*	овощи натуральные	100	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,1	25,2	13,8	8,4	0,36	
217**	Фрикадельки из кур	100	14,27	12,4	7,6	198,67	0,053	0,8	0,067	0,53	100	41,33	16,0	12	
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29	
пр**	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44	
	Итого:		14,82	12,47	24,41	268,69	0,111	9,6	0,067	0,64	128,74	61,38	26,74	12,65	
ОБЕД															
69****	Салат овощной с зеленым горошком	100	2,8	7,1	9,1	111	0,048	7,02	0,012	1,8	38,4	11,4	13,8	0,54	
67**	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5,2	13,1	106	0,03	8,85	0,21	2,36	46,21	49,45	19,77	1,24	
180*	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,1	2,25	0,05	1,13	31,88	28,75	48,75	5	
241**	Пюре картофельное	180	3,82	7,27	27,95	192,47	0,13	5,38	0,04	0,19	88,05	39,9	27,8	1	
293**	Йогурт	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
пр**	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44	
пр**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76	
	Итого:		30,91	27,17	101,23	764,67	0,458	27,5	0,312	6,18	605,81	168,25	145,57	12,78	
ПОЛДНИК															
271****	Квакво с молоком стуженым	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,03	0,31	0,01	0,05	113,22	126,27	29,92	1,03	
312****	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0	0,04	0,72	44,56	12,21	7,35	0,61	
	Итого:		8,15	10,98	62,84	382,35	0,11	0,31	0,05	0,77	157,78	138,48	37,27	1,64	

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 83"
 МЕНЮ (12-18 лет)

10-й день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность							Витамины					Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо			
ЗАВТРАК																	
379****	булгурброд с джемом или повидлом	70	4,25	37,75	25,65	459	0,07	0	0,17	0,9	70,5	22,12	17,75	1,55			
102**	Каша "Дружба" на молоке	250	7,98	10,15	42,79	294,03	0,08	0,36	0,03	0,17	115,13	79,53	28,8	0,63			
300**	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,12	0	12,04	48,64	0,04	0	0	0	2	3,45	1,5	0,25			
118**	груша	100	0,2	0,2	6,35	44,4	0,03	10	0,03	0,6	16	11,0	47	2,2			
	Итого:		12,55	48,1	86,83	846,07	0,22	10,36	0,23	1,67	203,63	116,1	95,05	4,63			
ОБЕД																	
22****	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92	0,06	22,75	0,12	5,04	23,86	12,74	18,2	0,82			
45*	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,89	0,1	8,41	0,24	0,21	59,12	18,43	22,52	0,8			
181**	Жаркое по домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,2	0,03	0,66	255,03	27,52	47,4	3,97			
284**	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,8	0	0,11	7,04	11,4	5,34	1,2			
пр**	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44			
пр**	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56			
	Итого:		31,81	32,43	98,97	817,36	0,49	49,16	0,39	6,46	434,25	92,09	117,86	8,79			
ПОЛДНИК																	
296**	Чай с молоком (1-й вариант)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0	43,45	58,61	7,71	0,25			
313****	Булочка дорожная	60	4,13	8	34,12	345	0,07	0	0,05	0,7	40,9	11,51	6,9	0,56			
	Итого:		5,53	9,6	51,46	434,32	0,09	0,61	0,06	0,7	84,35	70,12	14,61	0,81			
	ВСЕГО:		49,89	90,13	237,26	2097,75	0,8	60,13	0,68	8,83	722,23	278,31	227,52	14,23			

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 83"
МЕНЮ (12 - 18 лет)

11-й день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность				Витамины					Минералы			
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо	
ЗАВТРАК															
376*	Буtterрод с сыром	70	13,17	26,2	24,97	391,67	0,17	0	0	0,8	11,4	20	16	1,4	
192***	Печень говяжья по-строгановски	110	23,32	28,95	4,7	370,15	0,33	10	8,72	1,23	359,54	56,48	23,5	3,01	
241*	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	28	192,55	0,16	6,46	0,054	0,23	105,66	48	33,39	1,2	
297*	Чай с лимоном	200	0,7	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,3	0,29	
пр**	Хлеб пшеничный	40	3,42	0,36	22,14	105,75	0,05	0	0	0,5	29,25	9	6,3	0,44	
	Итого:		44,44	62,79	95,12	1121,74	0,75	19,26	8,774	2,77	509,39	139,73	81,53	6,34	
ОБЕД															
18****	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,04	19,1	0,11	2,69	30,4	16,66	16,66	0,76	
63***	Шниц из свежей капусты с картофелем	250	2	4,3	10	88	0,07	18,04	0,24	0,22	53,63	44,23	21,58	0,77	
204***	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	12,63	13,54	9,16	208,6	0,1	0,52	0,05	0,49	203,3	129,71	29,74	1,79	
225**	Рис припущенный	180	4,46	6,53	45,32	258,1	0,05	0	0,036	0,32	95,58	6,91	95,58	0,63	
274**	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	18,48	9,9	0	0,03	
пр**	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0,44	26	8	5,6	0,44	
пр	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,6	72,4	0,07	0	0	0	63,2	14	18,8	1,56	
	Итого:		27,11	30,3	131,32	903,1	0,37	37,66	0,436	4,16	490,59	229,41	187,96	5,98	
ПОЛДНИК															
293**	Сэки овощные, фруктовые и ягодные	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
102	Пирожки, печенные из слоеного теста с капустой	100	7,68	6,48	48,17	282,2	0,02	0	0,03	1,39	97,6	15,52	10,57	0,86	
	Итого:		9,68	6,68	53,97	318,2	0,04	4	0,03	1,59	111,6	29,52	18,57	3,66	
	ВСЕГО:		81,23	99,77	280,41	2343,04	1,16	60,92	9,24	8,52	1111,58	398,66	288,06	15,98	

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 83"
 МЕНЮ (12-18 лет)

12-й день

№ респ.	Наименование блюда	Выход	Энергетическая ценность						Витамины						Минералы		
			Белки	Жиры	Углев.	Ккал	В1	С	А	Е	Р	Кальций	Магний	Железо			
ЗАВТРАК																	
381***	Бутерброд с джемом или повидлом (2-й вариант)	70	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,03	0,2	12	6	3	0,4			
191*	Мясо тушеное	100	17,5	6,1	2,99	136,51	0,05	1,2	0,08	4,86	143,61	11,26	18,36	2,3			
227**	Макаронные изделия отварные	180	6,62	6,4	42,39	253,31	0,11	0	0,036	1,19	66,32	15,71	24,82	1,39			
294**	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,04	2,8	0	0,01	3,54	6,25	2,34	0,29			
118**	яблоко	100	0,4	0,4	12,35	44,4	0,03	10	0,03	0,6	16	11	47	2,2			
	Итого:		25,79	17,11	93,44	619,84	0,25	14,1	0,176	6,86	241,47	50,22	95,52	6,58			
ОБЕД																	
1**	Винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,3	0,04	5,34	0,2	4,5	39,9	21,4	18,03	0,75			
43****	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	73,11	45,65	21,66	1,49			
478**	Запеканка картофельная или рулет картофельный с мясом	200	20	19,6	33	395,6	0,26	15	0,08	0,84	291	31,3	58,4	4,13			
278**	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27	0	0,14	12,5	19	7,9	0,84			
пр	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,055	0	0	0,55	32,5	10	7	0,55			
пр	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	45	2,97	0,54	15,3	81,45	0,08	0	0	0	71,1	15,75	21,15	1,76			
	Итого:		30,44	37,27	118,08	938,97	0,545	58,72	0,49	8,43	520,11	143,1	134,14	9,52			
ПОЛДНИК																	
286**	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,3	0,02	0,05	93,96	123,29	18	0,25			
пр	Дульчечка с маком	60	4,86	1,86	31,56	165	0,096	0	0,024	0,86	45,6	15,11	9,47	0,92			
	Итого:		7,65	5,05	51,27	283,69	0,136	1,3	0,044	0,91	139,56	138,4	27,47	1,17			
	ВСЕГО:		63,88	59,43	262,79	1842,5	0,931	74,12	0,71	16,2	901,14	331,72	257,13	17,27			