

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «ЦО №12»

Е.В. Малкова

ФИО подпись

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся 12-18 лет
в МКОУ «ЦО №12»
на 2022-2023 учебный год**

1 ДЕНЬ

Возраст детей 12 – 18 лет

№ техно- логи- чес- кой карты	Наименова- ние блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тичес- кая цен- ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- кар	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
302	Омлет с зеленым горошком	130	17,2	26,7	4,6	326	0,12	0,00	0,6	0,40	0,00	0,9	163	308	25	3,1
94	Бутерброд с маслом	20	2,0	21,0	12,5	245	0,03	0,00	0,00	1,5	0,00	0,5	8,3	21,7	3,3	0,33
109	Хлеб ржаной	15	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
457	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
ИТОГО			21,66	23,96	106,34	731,5	0,53	0	13,1	0,18	0	1,16	143	285	64,8	5,36

2 ДЕНЬ

Возраст детей 12 – 18 лет

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тическая цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
045	Котлеты, биточки рыбные	50	6,12	1,0	4,0	40,0	0,08	0,00	1,4	0,08	0,00	0,8	141	136	23,0	0,6
09	Хлеб ржаной	15	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
94	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
91	Макаронные изделия отварные	150	3,0	6,0	14,0	128,0	0,08	0,00	1,4	0,08	0,00	0,8	141	136	23,0	0,6
ИТОГО			26,5	33,32	82,26	737,7	0,4	0,00	49,6	1,56	0,00	3,02	236	631	104	4,02

3 ДЕНЬ

Возраст детей 12 – 18 лет

№ техно- логи- чес- кой арты	Наименова- ние блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тичес- кая цен- ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
313	Запеканка из творога	100	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,00	0,6	0,20	0,00	0,7	297	347	38	1,0
108	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,0	9,75	2,1	0,17
457	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
ТОГ О			35,32	59,84	52,39	866,5	0,23	0,00	6,95	0,56	0,00	1,93	417	653	82,6	8,24

4 ДЕНЬ

Возраст детей 12 – 18 лет

[illegible]

5 ДЕНЬ

Возраст детей 12 – 18 лет

№ техно-логичес-кой карты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энергетическая ценность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
412	Котлеты, биточки куриные	50	15,0	15,0	6,02	180,0	0,07	0,00	30,6	0,05	0,00	1,26	109	99,0	43,2	1,80
291	Макаронные изделия отварные	100	8,6	1,0	44,5	222	0,09	0,00	0,0	0,00	0,00	1,2	9	55	12	1,2
109	Хлеб ржаной	15	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
458	Чай с джемом	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
ИТОГО			34,43	62,26	50,28	898,4	0,2	0,00	63,2	1,67	0,00	1,97	231	556	63,9	6,94

6 ДЕНЬ

Возраст детей 12 – 18 лет

№ техно- логи- чес- кой карты	Наименова- ние блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тичес- кая цен- ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
301	Омлет натуральный	130	17,2	26,7	4,6	326	0,12	0,00	0,6	0,40	0,00	0,9	163	308	25	3,1
109	Хлеб ржаной	15	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
457	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
ИТОГО			30,82	39,26	82,74	790,5	0,55	0,00	11,4	0,14	0,00	1,7	376	598	191,8	9,02

7 ДЕНЬ

Возраст детей 12 – 18 лет

№ техно- логи- чес- кой карты	Наименова- ние блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тичес- кая цен- ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- кар	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
268	Каша молочня жидкая рисовая	200	7,7	11,8	35,5	279	0,08	0,00	1,4	0,08	0,00	0,8	141	136	23,0	0,6
90	Бутерброды с сыром	30	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,00	0,1	0,03	0,00	0,2	6,0	12,0	3,0	0,4
457	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
ИТОГО			30,89	31,93	100,21	820,1	0,17	0,00	183	0,15	0,00	8,11	244	416	81,3	4,88

8 ДЕНЬ

Возраст детей 12 – 18 лет

№ техно- логи- чес- кой карты	Наименова- ние блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тичес- кая цен- ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
195	Рагу из овощей	100	2,0	7,2	11,9	120	0,07	0,00	0,6	0,20	0,00	0,7	297	347	38	1,0
395	Колбаса вареная	70	8,0	22	2	247,1	00	0	00	0,08	0	0	7,44	137	15,5	1,74
109	Хлеб ржаной	15	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
457	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
ИТОГО			36,22	41,36	79,74	844,5	0,17	0,00	6,1	0,32	0,00	1,8	636	602	79,8	4,82

9 ДЕНЬ

Возраст детей 12 – 18 лет

№ техно- логи- чес- кой арты	Наименова- ние блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерге- тичес- кая цен- ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В- кар	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
313	Запеканка из творога	100	24,0	25,2	23,9	425	0,07	0,00	0,6	0,20	0,00	0,7	297	347	38	1,0
108	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,17	3,0	9,75	2,1	0,17
457	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
ИТОГО			15,62	20,56	60,54	440,5	0,32	0,00	27,1	0,21	0,00	3,14	228	593	98,3	4,98

10 ДЕНЬ

Возраст детей 12 – 18 лет

Возраст детей 12 – 18 лет																
№ тех-но-ги-ес-кой рты	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево-ды	Энерге-тиче-ская цен-ность к/кал	Витамины, мг						Минеральные в-ва, мг			
							В1	В2	С	А	В-кар	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
06	Плов из отварной птицы	180	17,0	12,0	41,0	393	0,03	0,00	0,0	0,10	0,00	0,2	22	77	5,0	1,0
09	Хлеб ржаной	15	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
57	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,2	61	0,00	0,00	2,8	0,00	0,00	0,0	14,2	4,0	2,0	0,4
ИТОГО			27,62	32,86	91,94	784,5	0,23	0,00	182	0,3	0,00	2,03	577	572	100	3,95