УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного казенного специального учебно-воспитательного учреждения закрытого типа общеобразовательной школы Краснодарского края (ГКСУВУЗТ ОШ КК)

_____ Н.А.Лысенков

"21" декабря 2022года

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для подростков 11-18 лет
на летне-осенний период

ст. Переясловская
2022 год

Примерное 14-дневное меню для подростков 11-18 лет на летне-осенний период года		
	Наименование блюда	Выход,гр
	1 день	
Завтрак		
	Каша рисовая вязкая с морковью	250
	Хлеб пшеничный	100
	Масло сливочное	20
	Сыр	30
	Какао с молоком	200
Завтрак 2		
	Сок	200
	Кондитерские изделия	25
Обед		
	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100
	Борщ летний	250
	Гуляш из говядины	120
	Макаронные изделия отварные	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Чай с сахаром	200
Полдник		
	Молоко	200
	Булочка молочная	50
	Фрукты свежие	200
Ужин		
	Картофельное пюре	250
	Рыба жареная	150
	Хлеб ржаной	100
	Овощи натуральные	100
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	122,59
	Жиры,г	130,07
	Углеводы,г	468,35
	Энергитическая ценность,Ккал	3447,24
	Витамин B1,мг	2,97
	Витамин C,мг	76,27
	Витамин A,мг	5,63
	Витамин Ca,мг	1249,49
	Витамин P,мг	1972,38
	Витамин Mg, мг	526,09
	Витамин Fe,мг	25,15
	День 2	
Завтрак		
	Зразы творожные с изюмом	150
	Повидло	25
	Яйца вареные	40
	Хлеб пшеничный	70
	Масло сливочное	10
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Молоко	200
	Бутерброды с мясными	55
Обед		
	Салат из белокачанной капусты	100
	Суп-лапша домашняя	250
	Фрикадельки из кур	75

	Рагу из овощей	205
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	50
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Сок	200
	Шанежка наливная с яйцом	60
Ужин		
	Жаркое по-домашнему	320
	Хлеб ржаной	100
	Овощи натуральные	100
	Чай с молоком	25
Итого		
	Белки,г	122,65
	Жиры,г	112,87
	Углеводы,г	416,95
	Энергитическая ценность,Ккал	3260,03
	Витамин В1,мг	1,415
	Витамин С,мг	74,42
	Витамин А,мг	0,36
	Витамин Са,мг	1072,47
	Витамин Р,мг	1771,24
	Витамин Mg, мг	447,96
	Витамин Fe,мг	25,51
	День 3	
Завтрак		
	Каша молочная пшеничная жидкая	205
	Закрытые бутерброды с сыром	60
	Хлеб пшеничный	70
	Чай с сахаром	200
Затрак 2		
	Сок	200
	Кондитерские изделия	25
Обед		
	Салат из свежих помидоров	100
	Рассольник домашний	250
	Котлеты из говядины с овощами	75
	Макаронные изделия отварные	200
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	50
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
Полдник		
	Сырники с морковью	150
	Соус молочный сладкий	50
	Яйца вареные	40
	Кисломолочный напиток	200
Ужин		
	Рыба , запечённая с картофелем по -русски	400
	Соус белый на рыбном бульоне	100
	Овощи натуральные	100
	Хлеб ржаной	100
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200
	Фрукты свежие	200
Итого		
	Белки,г	129,04
	Жиры,г	109,05
	Углеводы,г	451,61
	Энергитическая ценность,Ккал	3436,42
	Витамин В1,мг	2,11

	Витамин С,мг	164,49
	Витамин А,мг	3,69
	Витамин Са,мг	1144,2
	Витамин Р,мг	1887,46
	Витамин Mg, мг	454,37
	Витамин Fe,мг	21,5
	День 4	
Завтрак		
	Каша манная молочная вязкая	205
	Колбаса отварная	35
	Хлеб пшеничный	80
	Масло сливочное	20
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Сок	200
	Бутерброды с сыром	45
Обед		
	Салат из свежих огурцов	100
	Суп из овощей	250
	Картофельная запеканка с мясом	350
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	50
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	140/50
	Молоко	200
	Фрукты свежие	250
Ужин		
	Птица тушеная	100
	Капуста тушеная	250
	Хлеб ржаной	100
	Молоко	200
Итого		
	Белки,г	147,98
	Жиры,г	138,27
	Углеводы,г	368,21
	Энергитическая ценность,Ккал	3585,08
	Витамин В1,мг	1,55
	Витамин С,мг	200,85
	Витамин А,мг	3,83
	Витамин Са,мг	1500,89
	Витамин Р,мг	2109,66
	Витамин Mg, мг	496,06
	Витамин Fe,мг	22,75
	День 5	
Завтрак		
	Каша рисовая молочная жидкая	200
	Колбаса отварная	35
	Хлеб пшеничный	100
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
Обед		
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100
	Суп картофельный с клецками	250/30
	Рыба жареная	150
	Запеканка овощная	205
	Хлеб пшеничный	100

	Хлеб ржаной	50
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Сырники из творога с соусом	150/50
	Фрукты свежие	200
	Молоко	200
Ужин		
	Картофельная запеканка с мясом	205
	Икра кабачковая	150
	Хлеб ржаной	100
	Кисель из концентрата плодового	200
Итого		
	Белки,г	100,75
	Жиры,г	107,40
	Углеводы,г	463,21
	Энергитическая ценность,Ккал	3655,56
	Витамин B1,мг	2,33
	Витамин C,мг	150,60
	Витамин A,мг	2,29
	Витамин Ca,мг	955,70
	Витамин P,мг	1832,98
	Витамин Mg, мг	567,84
	Витамин Fe,мг	29,59
	День 6	
Завтрак		
	Каша "Дружба"	205
	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45
	Яйца вареные	40
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	50
Завтрак 2		
	Сок	200
	Кондитерские изделия	25
Обед		
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100
	Суп картофельный с бобовыми	250
	Котлеты рыбные	120
	Рагу из овощей	250
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	50
	Компот из яблок	200
Полдник		
	Кисломолочный напиток	200
	Фрукты свежие	200
	Пирожки из сдобного теста	60
Ужин		
	Гуляш из говядины	120
	Картофельное пюре	250
	Овощи натуральные	100
	Хлеб ржаной	100
	Чай с сахаром	200
Итого		
	Белки,г	111,89
	Жиры,г	119,67
	Углеводы,г	440,86
	Энергитическая ценность,Ккал	3214,43
	Витамин B1,мг	2,7
	Витамин C,мг	310,18
	Витамин A,мг	8,61

	Витамин Ca,мг	1256,62
	Витамин P,мг	1862,75
	Витамин Mg, мг	495,57
	Витамин Fe,мг	27,68
	День 7	
Завтрак		
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205
	Бутерброд с мясными гастрономическими	55
	продуктами(1-й вариант)	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	50
Завтрак 2		
	Сок	200
	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
Обед		
	Салат из свеклы отварной	100
	Щи из свежей капусты с картофелем	250
	Рагу из птицы	300
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	50
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Молоко	200
	Запеканка овощная с молочным соусом	200/50
	Хлеб пшеничный	20
	Фрукты свежие	150
Ужин		
	Рыба,тушенная в томатном соусе	140
	Рис припущенный	200
	Овощи натуральные	200
	Хлеб ржаной	100
	Кондитерские изделия	25
	Чай с сахаром	200
Итого		
	Белки,г	108,39
	Жиры,г	122,06
	Углеводы,г	453,62
	Энергитическая ценность,Ккал	3433,1
	Витамин B1,мг	1,385
	Витамин C,мг	123,7
	Витамин A,мг	1,975
	Витамин Ca,мг	1195,05
	Витамин P,мг	1747,42
	Витамин Mg, мг	499,43
	Витамин Fe,мг	36,57
	День 8	
Завтрак		
	Каша пшенная молочная жидкая	250
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45
	Кофейный напиток с молоком	200
	Хлеб пшеничный	50
	Масло сливочное	20
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
	Фрукты свежие	150
Обед		
	Винегрет овощной	150
	Суп крестьянский с крупой	250

	Рыба,запеченная в омлете	140
	Картофель отварной в молоке	250
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	50
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Сырники из творога и картофеля	160
	Молоко	200
	Хлеб пшеничный	20
	Фрукты свежие	200
Ужин		
	Мясо тушеное	100
	Каша пшеничная	100
	Овощи отварные	150
	Хлеб ржаной	100
	Молоко	200
Итого		
	Белки,г	137,34
	Жиры,г	128,53
	Углеводы,г	464,85
	Энергитическая ценность,Ккал	3498,28
	Витамин B1,мг	2,205
	Витамин C,мг	194,13
	Витамин A,мг	4,225
	Витамин Ca,мг	1883,8
	Витамин P,мг	2305,03
	Витамин Mg, мг	933,05
	Витамин Fe,мг	59,65
	День 9	
Завтрак		
	Каша манная молочная вязкая	250
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40
	Яйца вареные	40
	Хлеб пшеничный	30
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200
	Фрукты свежие	150
Завтрак 2		
	Ватрушка с творожным фаршем	60
	Сок	200
Обед		
	Салат из свежих помидоров	150
	Борщ с капустой и картофелем	250
	Птица отварная	70
	Каша пшенная	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Чай с молоком (1-й вариант)	200
Полдник		
	Молоко	200
	Пудинг из творога с рисом с повидлом	150
	Хлеб пшеничный	50
Ужин		
	Жаркое по-домашнему	320
	Овощи натуральные	100
	Хлеб ржаной	100
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	134,86
	Жиры,г	118,14

	Углеводы,г	478,18
	Энергитическая ценность,Ккал	3624,7
	Витамин B1,мг	1,69
	Витамин C,мг	89,87
	Витамин A,мг	0,93
	Витамин Ca,мг	1108,87
	Витамин P,мг	1843,77
	Витамин Mg, мг	453,81
	Витамин Fe,мг	22,26
	День10	
Завтрак		
	Каша овсяная из "Геркулеса"	250
	Чай с сахаром	200
	Хлеб пшеничный	100
Завтрак 2		
	Бутерброды с мясными	55
	Сок	200
Обед		
	Салат из свежих помидор и огурцов	150
	Свекольник	250
	Котлеты из говядины с овощами	75
	Каша гречневая	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	70
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Молоко	200
	Шанежка с картофелем	60
	Фрукты свежие	200
Ужин		
	Рыба,тушеная в томате с овощами	140
	Картофель отварной	250
	Овощи натуральные	100
	Хлеб ржаной	100
	Кондитерские изделия	25
	Кисель из концентрата ягодного	200
Итого		
	Белки,г	100,75
	Жиры,г	107,4
	Углеводы,г	463,21
	Энергитическая ценность,Ккал	3222,51
	Витамин B1,мг	2,33
	Витамин C,мг	150,6
	Витамин A,мг	2,29
	Витамин Ca,мг	955,7
	Витамин P,мг	1832,98
	Витамин Mg, мг	567,84
	Витамин Fe,мг	29,59
	День 11	
Завтрак		
	Каша гречневая вязкая на молоке	205
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами	55
	Хлеб пшеничный	50
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
	Фрукты свежие	150
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25

	Сок	200
Обед		
	Салат из свеклы с чесноком	150
	Суп картофельный с мясными фрикадедьками	250/35
	Шницели припущенные	75
	Картофельное пюре	250
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	100
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Кисломолочный напиток	200
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50
	Фрукты свежие	200
Ужин		
	Тефтели рыбные	140
	Капуста, тушенная с яблоками	200
	Хлеб ржаной	100
	Чай с молоком (2-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	138,89
	Жиры,г	118,88
	Углеводы,г	498,89
	Энергитическая ценность,Ккал	3604,38
	Витамин B1,мг	1,695
	Витамин C,мг	154,66
	Витамин A,мг	1,845
	Витамин Ca,мг	1643,69
	Витамин P,мг	2265,58
	Витамин Mg, мг	588,34
	Витамин Fe,мг	27,53
	День 12	
Завтрак		
	Омлет с колбасой	170
	Фрукты свежие	200
	Сыр	30
	Хлеб пшеничный	100
	Кофейный напиток (2-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Сок	200
	Кондитерские изделия	25
Обед		
	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100
	Рассольник ленинградский	250
	Птица отварная	70
	Картофель отварной в молоке	250
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Чай с сахаром	200
Полдник		
	Молоко	200
	Шанежка с картофелем	60
Ужин		
	Мясо тушеное	100
	Макаронные изделия отварные	200
	Хлеб ржаной	100
	Овощи натуральные	200
	Молоко	200
Итого		
	Белки,г	119,95

	Жиры,г	131,19
	Углеводы,г	428,29
	Энергитическая ценность,Ккал	3258,58
	Витамин В1,мг	1,56
	Витамин С,мг	108,66
	Витамин А,мг	0,77
	Витамин Са,мг	1314,47
	Витамин Р,мг	1741,79
	Витамин Mg, мг	685,09
	Витамин Fe,мг	51,7
	День 13	
Завтрак		
	Каша молочная манная	205
	Колбаса отварная	35
	Масло сливочное	20
	Хлеб пшеничный	50
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
Обед		
	Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30
	Шницель припущенный	75
	Каша пшеничная	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из яблок	200
Полдник		
	Кисломолочный напиток	200
	Омлет с зеленым горошком	150
	Хлеб пшеничный	50
	Фрукты свежие	180
Ужин		
	Котлеты из говядины с овощами	75
	Картофель отварной в молоке	250
	Овощи натуральные	100
	Хлеб ржаной	100
	Кофейный напиток с молоком	200
Итого		
	Белки,г	90,38
	Жиры,г	109,5
	Углеводы,г	409,78
	Энергитическая ценность,Ккал	3351,8
	Витамин В1,мг	2,34
	Витамин С,мг	157,56
	Витамин А,мг	0,73
	Витамин Са,мг	1423,82
	Витамин Р,мг	1960,44
	Витамин Mg, мг	646,81
	Витамин Fe,мг	28,38
	День14	
Завтрак		
	Каша пшенная молочная жидкая	205
	Хлеб пшеничный	100
	Колбаса отварная	60
	Фрукты свежие	150
	Чай с молоком (1-й вариант)	200

Завтрак 2		
	Сок	200
	Кондитерские изделия	25
Обед		
	Салат из свежих помидор и огурцов	150
	Щи из свежей капусты с картофелем	250
	Птица тушеная	100
	Рагу из овощей	205
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	50
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Молоко	200
	Сырники из творога с молочным соусом	150/50
	Яйца вареные	40
	Фрукты свежие	150
Ужин		
	Рыба,запеченная с гарниром	270
	Овощи натуральные	100
	Хлеб ржаной	100
	Кофейный напиток с молоком	200
Итого		
	Белки,г	103,76
	Жиры,г	117
	Углеводы,г	461,98
	Энергитическая ценность,Ккал	3560,31
	Витамин В1,мг	1,54
	Витамин С,мг	138,59
	Витамин А,мг	0,8
	Витамин Са,мг	1097,27
	Витамин Р,мг	1608,99
	Витамин Mg, мг	528,33
	Витамин Fe,мг	29,6

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

10 листов (десять)
прописью

Директор ГКСУВУЗТ ОШ КК _____ Н.А.Лысенков