

УТВЕРЖДАЮ

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



Н.А.Лысенков

" 19 " мая 2023 года

ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для подростков 11-18 лет
на летне-осенний период

ст. Переясловская
2023 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	205
	Хлеб пшеничный	100
	Масло сливочное	10
	Сыр	30
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
Обед		
	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100
	Борщ летний	250
	Гуляш из говядины	120
	Макаронные изделия отварные	180
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Чай с сахаром	200
Полдник		
	Булочка молочная	50
	Фрукты свежие	200
	Молоко	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	120,74
	Жиры,г	130,14
	Углеводы,г	486,15
	Энергитическая ценность,Ккал	3483,65
	Витамин В1,мг	1,81
	Витамин С,мг	79,18
	Витамин А,мг	5,63
	Витамин Са,мг	1250,3
	Витамин Р,мг	1989,45
	Витамин Mg, мг	537,88
	Витамин Fe,мг	25,56
	День 2	
Завтрак		
	Зразы творожные с изюмом	150
	Повидло	25
	Яйца вареные	40
	Хлеб пшеничный	70
	Масло сливочное	10
	Кофейный напиток с молоком	200
Завтрак 2		
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
	Бутерброды с сосисками	55
Обед		
	Салат из белокачанной капусты	100
	Суп-лапша домашняя	250
	Фрикадельки из кур	75
	Рагу из овощей	205
	Соус томатный	60
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100

	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Сок	200
	Шанежка наливная с яйцом	60
	Фрукты свежие	250
Ужин		
	Жаркое по-домашнему	320
	Овощи натуральные	100
	Хлеб ржаной	100
	Чай с молоком (2-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	111,49
	Жиры,г	105,42
	Углеводы,г	425,09
	Энергитическая ценность,Ккал	3175,63
	Витамин В1,мг	1,415
	Витамин С,мг	105,04
	Витамин А,мг	0,39
	Витамин Са,мг	832,13
	Витамин Р,мг	1572,64
	Витамин Mg, мг	443,51
	Витамин Fe,мг	26,11
	День 3	
Завтрак		
	Каша молочная пшеничная жидкая	205
	Закрытые бутерброды с сыром	60
	Хлеб пшеничный	70
	Чай с сахаром	200
Затрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
Обед		
	Салат из свежих помидоров	100
	Рассольник домашний	250
	Котлеты из говядины с овощами	75
	Макаронные изделия отварные с овощами	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
Полдник		
	Сырники с морковью	150
	Соус молочный сладкий	100
	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	131,4
	Жиры,г	115,19
	Углеводы,г	466,47
	Энергитическая ценность,Ккал	3555,79
	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
	Масло сливочное	20
	Хлеб пшеничный	80
	Кофейный напиток с молоком	200
Завтрак 2		
	Сок	200
	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45
	Фрукты свежие	100
Обед		
	Салат из свежих огурцов	100
	Суп из овощей	250
	Картофельная запеканка с мясом	350
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Пудинг из творога с рисом	150
	Соус молочный сладкий	50
	Молоко	200
	Фрукты свежие	250
Ужин		
	Птица тушеная	100
	Соус молочный	50
	Капуста тушеная	200
	Хлеб ржаной	100
	Молоко	200
Итого		
	Белки,г	150,88
	Жиры,г	140,97
	Углеводы,г	426,77
	Энергитическая ценность,Ккал	3627,65
	Витамин В1,мг	1,61
	Витамин С,мг	232,85
	Витамин А,мг	3,89
	Витамин Са,мг	1532,89
	Витамин Р,мг	2131,66
	Витамин Mg, мг	514,06
	Витамин Fe,мг	23,95
	День 5	
Завтрак		
	Каша рисовая молочная жидкая	205
	Хлеб пшеничный	100
	Колбаса отварная	35
	Кофейный напиток с молоком	200
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
Обед		
	Салат из свежих огурцов с луком	100
	Суп картофельный с клецками	250/30
	Рыба жареная	150
	Запеканка овощная	205
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Сырники из творога с соусом	150
	Соус молочный сладкий	50
	Молоко	200
	Фрукты свежие	200
Ужин		
	Картофельная запеканка с мясом	205
	Икра кабачковая	100
	Хлеб ржаной	100

	Кисель из концентрата плодового	200
Итого		
	Белки,г	101,04
	Жиры,г	110,39
	Углеводы,г	481,86
	Энергитическая ценность,Ккал	3744,65
	Витамин В1,мг	2,36
	Витамин С,мг	151,58
	Витамин А,мг	2,31
	Витамин Са,мг	1040,39
	Витамин Р,мг	1890,67
	Витамин Mg, мг	574,06
	Витамин Fe,мг	28,96
	День 6	
Завтрак		
	Каша "Дружба"	205
	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45
	Яйца вареные	40
	Хлеб пшеничный	50
	Кофейный напиток с молоком	200
Завтрак 2		
	Сок	200
	Кондитерские изделия	25
Обед		
	Салат из моркови с зеленым горошком	100
	Суп картофельный с бобовыми	250
	Котлеты рыбные	120
	Рагу из овощей	250
	Соус томатный	70
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Пирожки из сдобного теста	60
	Кисломолочный напиток	200
	Фрукты свежие	200
Ужин		
	Гуляш из говядины	120
	Картофельное пюре	250
	Овощи натуральные	100
	Хлеб ржаной	100
	Чай с сахаром	200
Итого		
	Белки,г	112,2
	Жиры,г	119,42
	Углеводы,г	443,4
	Энергитическая ценность,Ккал	3218,60
	Витамин В1,мг	2,71
	Витамин С,мг	310,31
	Витамин А,мг	8,62
	Витамин Са,мг	1308,8
	Витамин Р,мг	1874,63
	Витамин Mg, мг	499,13
	Витамин Fe,мг	28,55
	День 7	
Завтрак		
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205
	Бутерброд с сосисками	55
	Хлеб пшеничный	50
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45
	Сок	200
Обед		
	Салат из свеклы отварной	100

	Щи из свежей капусты с картофелем	250
	Рагу из птицы	300
	Хлеб ржаной	100
	Хлеб пшеничный	50
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Запеканка овощная	200
	Соус молочный	50
	Хлеб пшеничный	20
	Молоко	200
	Фрукты свежие	150
Ужин		
	Рыба, тушенная в томатном соусе	140
	Соус томатный	40
	Рис, припущенный с томатом	140
	Овощи натуральные	100
	Хлеб ржаной	100
	Кондитерские изделия	25
	Чай с сахаром	200
Итого		
	Белки, г	107,57
	Жиры, г	125,31
	Углеводы, г	462,23
	Энергитическая ценность, Ккал	3479,49
	Витамин В1, мг	1,385
	Витамин С, мг	123,7
	Витамин А, мг	1,975
	Витамин Са, мг	1195,05
	Витамин Р, мг	1747,42
	Витамин Mg, мг	499,43
	Витамин Fe, мг	36,57
	День 8	
Завтрак		
	Каша пшенная молочная жидкая	205
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45
	Масло сливочное	20
	Хлеб пшеничный	50
	Чай с молоком (2-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
	Фрукты свежие	150
Обед		
	Салат овощной винегрет	150
	Суп крестьянский с крупой	250
	Рыба, запеченная в омлете	140
	Картофель отварной в молоке	250
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Сырники из творога и картофеля	160
	Соус молочный	50
	Молоко	200
	Хлеб пшеничный	20
	Фрукты свежие	200
Ужин		
	Мясо тушеное	100
	Каша пшеничная рассыпчатая	100
	Овощи отварные	150
	Хлеб ржаной	100
	Молоко	200
Итого		
	Белки, г	134,97
	Жиры, г	130,34

	Углеводы,г	458,89
	Энергитическая ценность,Ккал	3532,79
	Витамин В1,мг	2,195
	Витамин С,мг	194,03
	Витамин А,мг	4,225
	Витамин Са,мг	1896,84
	Витамин Р,мг	2321,96
	Витамин Mg, мг	939,13
	Витамин Fe,мг	60,5
	День 9	
Завтрак		
	Каша манная молочная вязкая	205
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40
	Яйца вареные	40
	Хлеб пшеничный	80
	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 с перцем	150
	Борщ с капустой и картофелем	250
	Птица отварная	70
	Каша пшенная	180
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Чай с молоком (1-й вариант)	200
Полдник		
	Пудинг из творога с рисом	150
	Повидло	25
	Молоко	200
Ужин		
	Жаркое по-домашнему	320
	Овощи натуральные	100
	Хлеб ржаной	100
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	129,62
	Жиры,г	116,74
	Углеводы,г	465,66
	Энергитическая ценность,Ккал	3534,97
	Витамин В1,мг	1,74
	Витамин С,мг	131,87
	Витамин А,мг	2,33
	Витамин Са,мг	1106,27
	Витамин Р,мг	1860,37
	Витамин Mg, мг	460,81
	Витамин Fe,мг	22,1
	День10	
Завтрак		
	Каша овсяная из "Геркулеса"	250
	Хлеб пшеничный	100
	Масло сливочное	10
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Бутерброды с сосиской	55
	Сок	200
Обед		
	Салат из огурцов свежих	100
	Свекольник	250
	Котлеты из говядины с овощами	75
	Каша гречневая	180
	Хлеб пшеничный	70
	Хлеб ржаной	50

	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Шанежка с картофелем	60
	Фрукты свежие	200
	Молоко	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	101,04
	Жиры,г	110,39
	Углеводы,г	481,86
	Энергитическая ценность,Ккал	3331,38
	Витамин В1,мг	2,36
	Витамин С,мг	151,58
	Витамин А,мг	2,31
	Витамин Са,мг	1040,39
	Витамин Р,мг	1890,67
	Витамин Mg, мг	574,06
	Витамин Fe,мг	28,96
	День 11	
Завтрак		
	Каша гречневая вязкая на молоке	205
	Бутерброд с сосиской	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 (2-й вариант)	150
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35
	Шницели припущенные	75
	Картофельное пюре	250
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Запеканка из творога	150
	Молоко сгущеное	50
	Кисломолочный напиток	200
	Фрукты свежие	200
Ужин		
	Тефтели рыбные	140
	Соус томатный	30
	Капуста, тушенная с яблоками	200
	Хлеб ржаной	100
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	135,33
	Жиры,г	118,21
	Углеводы,г	525,78
	Энергитическая ценность,Ккал	3691,97
	Витамин В1,мг	1,705
	Витамин С,мг	154,76
	Витамин А,мг	1,845
	Витамин Са,мг	1630,65
	Витамин Р,мг	2248,65
	Витамин Mg, мг	582,26

	Витамин Fe,мг	26,68
	День 12	
Завтрак		
	Омлет с колбасой	170
	Фрукты свежие	200
	Сыр	30
	Хлеб пшеничный	100
	Кофейный напиток с молоком	200
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
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	100
	Молоко	200
Итого		
	Белки,г	116,55
	Жиры,г	130,99
	Углеводы,г	427,54
	Энергитическая ценность,Ккал	3231,10
	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	180
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из яблок	200
Полдник		
	Омлет с зеленым горошком	150
	Кисломолочный напиток	200
	Хлеб пшеничный	50
	Фрукты свежие	150
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	98,8
	Жиры,г	124,38
	Углеводы,г	412,51
	Энергитическая ценность,Ккал	3341,30
	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 помидоров и огурцов	150
	Щи из свежей капусты с картофелем	250
	Птица тушеная	100
	Соус молочный к блюдам	50
	Рагу из овощей	205
	Соус томатный	60
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Молоко	200
	Пудинг из творога с рисом	150
	Соус сладк. молочный (1-й вариант)	50
	Яйца вареные	40
	Фрукты свежие	150
Ужин		
	Рыба,запеченная с гарниром	270
	Соус молочный (1-й вариант)	50
	Овощи натуральные	100
	Хлеб ржаной	100
	Кофейный напиток с молоком	200
Итого		
	Белки,г	102,58
	Жиры,г	123,92
	Углеводы,г	470,06
	Энергитическая ценность,Ккал	3654,52
	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
9 листов (девять листов)

Директор ГКСУВУЗТ ОШ КК _____ прописью _____ Н.А.Лысенков

