

Утверждено:

Приказом №01-10/71 от 28.08.2023

БОУ «Левашкая ООШ»

Двухнедельное меню
пришкольный интернат (4-9 класс)
БОУ «Левашкая ООШ»
дети от 12 лет и старше

2023-2024 учебный год

1 день (1 неделя)														
№ рец.	Наименование	Выход гр,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Полдник														
2	Бутерброд с повидло	75	3,27	5,28	37,953	212,73	13,63	7,64	31,09	0,8	0,05	0,13	27,27	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
	ИТОГО													

Ужин														
268	Котлеты мясные	100	10,52	23,78	13,39	312	20,70	28,48	133,89	1,70	0,28	3,50	0,29	0,00
202	Макароны изделия отварные	200	7,54	0,89	42,51	231,32	14,91	11,48	49,51	1,13	0,078	0,00	0,00	1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,1	1,4	2,8	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО													

Ужин 2														
	Кефир	200	179,80	5,8	8,00	100,00	240,00	28,0	180,0	0,2	0,08	1,40	40,0	0,10
	ИТОГО	200	179,80	5,8	8,00	100,00	240,00	28,0	180,0	0,2	0,08	1,40	40,0	0,10
	Всего за 1-й день													

2 день (1 неделя)														
№ рец.	Наименование	Выход гр,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Полдник														
210	Омлет натуральный	150	13,91	24,77	2,63	288,96	102,84	16,1	225,23	2,63	0,10	0,26	323,79	0,00
ПР	Хлеб	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00	0,00
	ИТОГО		13,81	19,59	48,54	426,94	119,10	39,84	224,14	3,07	0,13	0,93	251,00	0,39

Ужин														
289	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,725	310	21,03	22,11	61,83	1,1	0,04	6,47	0,04	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО		19,63	18,77	61,22	492,94	55,40	58,88	272,15	6,00	0,19	6,79	0,00	0,54

Ужин 2														
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	1,40	40,0 0	0,00

	ИТОГО		5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	1,40	40,00	1,08
	Всего за 2-й день		86,15	84,06	313,00	2358,92	899,78	282,71	1387,63	16,38	1,09	26,43	434,47	2,55

3 день (1 неделя)														
№ рец.	Наименование	Выход гр,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Полдник														
396	Блинчики с повидлом	170	11,00	8,18	70,68	400	162,00	50,00	201,00	2,03	0,23	1,63	24,00	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
	ИТОГО		8,64	7,23	68,39	373,14	130,38	29,02	140,89	1,29	0,08	0,24	33,60	0,39

Ужин														
288	Птица отварная	100/20	11,74	12,91	0,24	164	28	10,14	83,5	0,95	0,02	1,18	49,1	0,00
304	Рис отварной	200	4,82	7,09	48,42	276,8	1,8	21,56	80,45	0,69	0,03	0,00	0,00	4,95
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	4,40	0,95	0,01	0,90	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	ИТОГО		26,30	15,77	114,04	572,78	93,65	104,15	369,66	4,77	0,24	87,46	49,00	0,82

Ужин 2														
	Йогурт сливочный	200	2,40	4,70	13,80	110,00	100,00	10,00	109,00	0,00	0,00	0,00	46,00	0,10
	ИТОГО		2,40	4,70	13,80	110,00	100,00	10,00	109,00	0,00	0,00	0,00	46,00	0,10
	Всего за 3-й день		84,51	79,23	369,13	2835,61	856,08	468,88	1509,60	18,52	1,17	114,40	391,99	3,06

4 день (1 неделя)														
№ рец.	Наименование	Выход гр,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Полдник														
274	Манник	150	7,72	14,79	43,2	280,35	151,83	50,66	187,70	0,495	0,075	0,66	27,50	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
	ИТОГО		11,70	11,50	87,29	499,00	138,70	52,06	190,50	2,43	0,23	0,93	27,50	0,00

Ужин														
290	Птица тушёная в соусе	100/60	11,78	10,12	2,93	150	38,9	13,14	90,5	0,91	0,05	1,44	0,05	0,00

202	Макароны изделия отварные	200	7,54	0,89	42,51	231,32	14,91	11,48	49,51	1,13	0,078	0,00	0,00	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>24,17</i>	<i>15,63</i>	<i>68,84</i>	<i>622,30</i>	<i>83,31</i>	<i>63,07</i>	<i>208,67</i>	<i>5,58</i>	<i>0,17</i>	<i>1,93</i>	<i>0,00</i>	<i>0,54</i>

Ужин 2

386	Снежок	200	5,80	5,00	8,40	102,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,04	0,60	40,0 0	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>5,80</i>	<i>5,00</i>	<i>8,40</i>	<i>102,00</i>	<i>248,00</i>	<i>28,00</i>	<i>184,00</i>	<i>0,20</i>	<i>0,04</i>	<i>0,60</i>	<i>40,0 0</i>	<i>0,00</i>
	Всего за 4-й день		100,44	95,23	323,71	2679,08	1072,32	320,10	1476,91	20,35	1,24	57,57	473,50	1,47

1 день (2 неделя)														
№ рец.	Наименование	Выход гр,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Полдник

2	Бутерброд с повидлом	75	75	3,27	5,28	37,953	212,73	13,63	7,64	31,09	0,8	0,05	0,13	27,2 7
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	124,56	0,48	0,06	1,59	24,4 0	0,00
	<i>ИТОГО</i>													

Ужин

234	Котлета рыбная с соусом	160	13,98	7,42	19,94	240	81,84	55,12	76,93	1,54	0,094	1,76	30,1	0
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,39	27,17	182,82	49,25	36,96	115,34	1,34	0,178	24,186	0,00	2,97
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>													

Ужин 2

	Йогурт	200	2,40	4,70	13,80	110,00	100,00	10,00	109,00	0,00	0,00	0,00	46,0 0	0,10
	<i>ИТОГО</i>		<i>2,40</i>	<i>4,70</i>	<i>13,80</i>	<i>110,00</i>	<i>100,00</i>	<i>10,00</i>	<i>109,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>46,0 0</i>	<i>0,10</i>
	Всего за 5-й день		82,30	72,72	329,25	2450,45	762,07	406,16	1275,62	21,16	1,02	105,14	227,75	1,85

2 день (2 неделя)

Подник														
204	Макароны отварные с сыром	200	12,18	14,33	30,7	300,96	33,76	2,32	23,11	0,14	0,009	0,25	13,18	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
	Кисель из конц. плодовых или ягодных экстрактов	200	0,00	0,00	22,00	376,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12	5,75	82,19	0,82
	<i>ИТОГО</i>		<i>10,83</i>	<i>10,25</i>	<i>57,81</i>	<i>655,14</i>	<i>191,40</i>	<i>22,60</i>	<i>152,40</i>	<i>1,10</i>	<i>0,20</i>	<i>5,89</i>	<i>154,19</i>	<i>1,21</i>

Ужин														
304	Рис отварной	200	4,82	7,09	48,42	276,8	1,8	21,56	80,45	0,69	0,03	0,00	0,00	4,95
278	Тефтели мясные	110	7,83	8,75	10,25	151	27,95	18,33	0,87	2,90	0,08	0,72	20,20	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>24,84</i>	<i>25,49</i>	<i>116,27</i>	<i>796,58</i>	<i>43,40</i>	<i>78,28</i>	<i>333,71</i>	<i>7,89</i>	<i>0,18</i>	<i>2,40</i>	<i>20,20</i>	<i>0,54</i>

Ужин 2														
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,40	102,00	248,00	28,00	184,00	0,20	0,04	0,60	40,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>5,80</i>	<i>5,00</i>	<i>8,40</i>	<i>102,00</i>	<i>248,00</i>	<i>28,00</i>	<i>184,00</i>	<i>0,20</i>	<i>0,04</i>	<i>0,60</i>	<i>40,00</i>	<i>0,00</i>
	Всего за 6-й день		90,97	84,13	360,13	2868,80	1026,14	305,83	1376,34	16,30	0,83	34,56	375,79	2,68

3 день (2 неделя)

Подник														
401	Оладьи с повидлом	150	9,7	10,22	61,30	376,36	108,57	42,75	156,92	2,22	0,19	1,21	0,195	0,00
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,03	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>11,30</i>	<i>7,75</i>	<i>62,99</i>	<i>368,35</i>	<i>116,32</i>	<i>24,85</i>	<i>143,65</i>	<i>1,62</i>	<i>0,18</i>	<i>2,21</i>	<i>46,37</i>	<i>0,00</i>

Ужин														
289	Рагу из птицы	250	17,95	16,75	21,73	310	52,58	55,25	154,58	2,75	0,1	16,18	0,1	0
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	4,40	0,95	0,01	0,90	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>19,63</i>	<i>18,77</i>	<i>61,22</i>	<i>492,94</i>	<i>55,40</i>	<i>58,88</i>	<i>272,15</i>	<i>6,00</i>	<i>0,19</i>	<i>6,79</i>	<i>0,00</i>	<i>0,54</i>

Ужин 2														
	Йогурт сливочный	200	2,40	4,70	13,80	110,00	100,00	10,00	109,00	0,00	0,00	0,00	46,00	0,10
	<i>ИТОГО</i>		<i>2,40</i>	<i>4,70</i>	<i>13,80</i>	<i>110,00</i>	<i>100,00</i>	<i>10,00</i>	<i>109,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>46,00</i>	<i>0,64</i>
	Всего за 7-й день		69,78	72,32	353,17	2354,72	966,94	266,37	1276,90	14,70	0,93	31,01	263,07	2,11



4 день (2 неделя)														
№ рец.	Наименование	Выход гр,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				Витамины, мг			
							Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A	E

Полдник

210	Омлет натуральный	150	13,90	24,77	2,63	288,96	102,84	16,09	225,23	2,63	0,10	0,258	323, 79	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	60	2,37	0,30	14,49	70,14	6,90	9,90	26,10	0,33	0,03	0,00	0,00	0,39
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,02	0,73	0,00	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>14,15</i>	<i>19,50</i>	<i>36,73</i>	<i>378,94</i>	<i>100,62</i>	<i>30,38</i>	<i>214,70</i>	<i>5,17</i>	<i>0,13</i>	<i>4,20</i>	<i>251, 00</i>	<i>0,39</i>

Ужин

291	Плов с курой	230	19,48	12,02	41,1	351,14	53,29	62,15	201,64	2,28	0,12	6,9	0,11	0,00
396	Кисель из конц. плодовых или ягодных экстрактов	200	2,8	0,00	58	244	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб ржаной, пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	13,80	15,00	63,60	1,86	0,07	0,00	0,00	0,54
	<i>ИТОГО</i>		<i>53,08</i>	<i>78,07</i>	<i>171,97</i>	<i>1892,32</i>	<i>269,82</i>	<i>258,75</i>	<i>899,71</i>	<i>19,47</i>	<i>0,88</i>	<i>14,15</i>	<i>624, 19</i>	<i>2,14</i>

Ужин 2

	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,08	1,40	40,0 0	0,00
	<i>ИТОГО</i>		<i>5,80</i>	<i>5,00</i>	<i>8,00</i>	<i>100,00</i>	<i>240,00</i>	<i>28,00</i>	<i>180,00</i>	<i>0,20</i>	<i>0,08</i>	<i>1,40</i>	<i>40,0 0</i>	<i>0,00</i>
	Всего за 8-й день		120,06	158,32	367,97	3895,62	1024,80	505,97	1922,68	34,91	1,66	28,87	1023 ,99	3,31

