



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКОУ «Углегорская СШИ № 6»

И.Н. Шетеля

Примерное двухнедельное меню
по ГКОУ «Углегорская СШИ № 6»
весна 2024 года
(6-разовое питание)
(возрастная категория 12-18 лет)

			<i>итого</i>		195	6.21	9.09	23.25	186.88		0
1	3	Итого за день:			2630	104.93	108.51	408.04	3067.36		0
1	4	Завтрак	творог	запеканка из творога со сметаной	160	30.17	19.2	34.56	298.26	223	
			яйцо	яйцо вареное	40	5.8	4.6	0.28	63	209	
			гор.напиток	чай	200	0	0	14.97	56.85	375	
			хлеб	хлеб пшеничный	70	4.7	0.58	3505	164.26		
			фрукты								
			сыр	сыр	15	3.48	4.42	0	54	15	
			булочное	булочка сдобная	30	2.1	0.74	15.2	78.3		
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14	
			<i>итого</i>		525	46.25	37.74	3570.1	789.67		0
1	4	Завтрак 2	фрукты	яблоко	185	0.74	0.35	19.24	88.25	323	
				<i>итого</i>		185	0.74	0.35	19.24	88.25	
1	4	Обед	закуска	салат из квашеной капусты	100	1.6	5.1	8.24	87.68	47	
			1 блюдо	свекольник	250	2.05	5	14.11	109.75	58	
			2 блюдо	запеканка картофельная с мясом говядины	180	14.02	13.73	9.48	249.23	16	
			гарнир								
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	120	6.72	1.08	58.56	272.78		
				<i>итого</i>		850	25.39	24.91	110.59	804.24	
1	4	Полдник	булочное	булочка сдобная	30	2.1	0.74	15.2	78.3		
			напиток	молоко кипяченое	180	5.4	5.76	8.46	108		
				<i>итого</i>		210	7.5	6.5	23.66	186.3	
1	4	Ужин	гор.блюдо	гуляш из птицы	120	13.06	10.8	3.33	151.2	311	
			гарнир	каша рисовая	130	4.55	3.64	34.66	180.2	342	
			напиток	кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.45	19.62	109.25	395	
			хлеб	хлеб пшеничный	70	4,7	0.57	35.05	164.26		
			закуска	икра кабачковая	100	1.26	0.06	15.3	66.8	50	
			масло								
			<i>итого</i>		620	21.67	17.52	107.96	671.71		0
1	4	Ужин 2	кисломол.	кефир	180	4.52	7.2	5.4	91.8		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			кондитерско	конфета	20	0.2	4.4	13.2	94		
				<i>итого</i>		200	4.72	11.6	18.6	185.8	

1	4	Итого за день:		2590	106.27	98.62	3850.2	2725.97		0	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с маслом	130	5.46	4.68	24.78	162.5	340	
			закуска	салат из кукурузы консервированной	100	2.88	6.18	8.04	99.3	12	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	0	0	14.97	56.85	395	
			хлеб	хлеб пшеничный	70	4.7	0.57	35.05	164.26		
			фрукты								
			булочное	булочка сдобная	30	2.1	0.74	15.2	78.3		
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14	
	<i>итого</i>			540	15.14	20.37	98.14	636.21		0	
1	5	Завтрак 2	фрукты	яблоко	185	0.74	0.35	19.24	88.25	323	
			<i>итого</i>		185	0.74	0.35	19.24	88.25		0
1	5	Обед	закуска	салат из соленых огурцов	100	0.86	5.11	2.61	58.8	17	
			1 блюдо	суп овощной	250	2.1	7.47	11.68	122.96	202	
			2 блюдо	печень тушеная	100	15.79	15.56	8.2	235.41	285	
			гарнир	пюре гороховое	140	10.01	2.75	22.26	156	13	
			напиток	компот из сухофруктов	180	0.3	0	21.9	89.6	349	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	120	6.72	1.08	58.56	272.78		
			<i>итого</i>		890	35.78	31.97	125.21	935.55		0
1	5	Полдник	булочное	булочка сдобная	30	2.1	0.74	15.2	78.3		
			напиток	какао с молоком	180	5.77	5.03	19.58	142.9	382	
			<i>итого</i>		210	7.87	5.77	34.78	221.2		0
1	5	Ужин	гор.блюдо	шницель натуральный рыбный	100	15.6	10.5	9.12	192	235	
			гарнир	пюре картофельное	150	3.81	4.85	22.4	126.71	321	
			напиток	чай	200	0	0	14.97	56.85	375	
			хлеб	хлеб пшеничный	70	4.7	0.57	35.05	164.26		
			закуска	салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.66	4.18	8.18	77.1	53	
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14	
			<i>итого</i>		630	25.77	28.3	89.82	691.92		0
1	5	Ужин 2	кисломол.	ряженка	200	6	8	8.4	130		
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		200	6	8	8.4	130		0
1	5	Итого за день:		2655	91.3	94.76	375.59	2703.13		0	
1	6	Завтрак	гор.блюдо								

			булочное	булочная сдобная	30	2.1	0.74	15.2	78.3		
			сыр	сыр	30	7.8	7.98	0	103.02	15	
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14	
				<i>итого</i>	598	25.4	28.37	83.08	709.26		0
2	1	Завтрак 2	фрукты	яблоко	185	0.74	0.35	19.24	88.25	323	
			кондитерское	печенье	15	1.69	1.89	17.85	95.08		
				<i>итого</i>	200	2.43	2.24	37.09	183.33		0
2	1	Обед	закуска	икра свекольная	100	0.75	3.91	4.93	58	54	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	250	1.38	5.13	9.75	89.69	102	
			2 блюдо	коатлета рубленная из птицы	100	2.66	6.11	9.7	115.5	294	
			гарнир	каша рисовая	130	4.55	3.64	34.67	180.27	342	
			напиток	сок фруктовый	200	1	0	20.2	84.8	389	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	120	6.72	1.08	58.56	272.78		
				<i>итого</i>	900	17.06	19.87	137.81	801.04		0
2	1	Полдник	булочное	булочка сдобная	30	2.16	0.74	15.11	78.03		
			напиток	какао с молоком	200	4.68	4.1	17.8	123.5	382	
			творог								
				<i>итого</i>	230	6.84	4.84	32.91	201.53		0
2	1	Ужин	гор.блюдо	гуляш из говядины	100	14.55	16.79	2.89	221	260	
			гарнир	рагу из овощей	180	2.75	7.09	17.33	178.81	324	
			напиток	чай	200	0	0	14.97	56.85	375	
			хлеб	хлеб пшеничный	70	4.7	0.57	35.05	164.26		
			закуска	огурец соленый	100	0.67	0.09	1.42	9.09	70	
			булочное								
				<i>итого</i>	650	22.67	24.54	71.66	630.01		0
2	1	Ужин 2	кисломол.	кефир	200	6	5	8	102	386	
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			кондитерск.								
				<i>итого</i>	200	6	5	8	102		0
2	1	Итого за день:			2778	80.4	84.86	370.55	2627.17		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронами на молоке	200	8.08	7.25	24.94	197.6	93	
			яйцо	яйцо вареное	40	5.8	4.6	0.28	62.8	209	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	0	0	14.97	56.85	395	
			хлеб	хлеб пшеничный	70	4.7	0.57	35.05	164.26		
			фрукты								
			булочное	булочная сдобная	30	2.1	0.74	15.2	78.3		

			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75		
			<i>итого</i>		550	20.68	21.36	90.54	634.81		0
2	2	Завтрак 2	фрукты	банан	200	2.1	0.72	29.29	133.72	338	
			<i>итого</i>		200	2.1	0.72	29.29	133.72		0
2	2	Обед	закуска	помидор соленый	100	0.67	0.09	1.42	9.09	70	
			1 блюдо	щи из свежей капусты	250	1.75	4.89	8.49	84.75	92	
			2 блюдо	тефтели	140	26.08	22.75	22.4	429.3	307	
			гарнир	катофельное пюре	120	3.05	3.88	17.02	101.37	321	
			напиток	сок фруктовый	180	1	0	20.2	84.8	389	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	хлеб ржаной	120	6.72	1.08	58.56	272.78		
			<i>итого</i>		910	39.27	32.69	128.09	982.09		0
2	2	Полдник	булочное	булочная сдобная	30	2.1	0.74	15.2	78.3		
			напиток	молоко кипяченое	200	5.2	4.9	9.3	108	385	
			<i>итого</i>		230	7.3	5.64	24.5	186.3		0
2	2	Ужин	гор.блюдо	рыба тушеная с овощами	120	11.7	5.94	4.56	126	229	
			гарнир	каша пшеничная	150	6	6	25	220	172	
			напиток	чай	200	0	0	14.97	56.85	375	
			хлеб	хлеб пшеничный	70	4.7	0.57	35.05	164.26		
			закуска	салат из отварной свеклы	100	2.6	6.09	8.36	93.9	33	
			<i>итого</i>		640	25	18.6	87.94	661.01		0
2	2	Ужин 2	кисломол.	ряженка	200	6	8	8.4	130	401	
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			конитерское	печенье	15	1.69	1.89	17.85	95.08		
			<i>итого</i>		215	7.69	9.89	26.25	225.08		0
2	2	Итого за день:			2745	102.04	88.9	386.61	2823.01		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	каша молочная пшениная	200	7.56	6.42	25.22	186.49	161	
			яйцо	яйцо вареное	40	5.8	4.6	0.28	63	209	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	0	0	14.98	56.85	395	
			хлеб	хлеб пшеничный	70	4.7	0.57	35.05	164.26		
			фрукты								
			булочное	булочная сдобная	30	2.1	0.74	15.2	78.3		
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	1	75	14	
			<i>итого</i>		550	20.16	20.53	91.73	623.9		0

2	3	Завтрак 2	фрукты	банан	150	1.57	0.53	21.96	100.29	338		
			<i>итого</i>		150	1.57	0.53	21.96	100.29		0	
2	3	Обед	закуска	салат из из зеленого горошка	100	3	5.19	6.3	83.6	53		
			1 блюдо	суп крестьянский	250	5.82	8.53	6.35	127.34	98		
			2 блюдо	котлета из говядины	100	15.7	21.1	13.13	315.26	268		
			гарнир	пюре картофельное	120	3.05	3.88	17.02	101.37	321		
			напиток	сок фруктовый	180	1	0	20.2	84.8	389		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	120	6.72	1.08	58.56	272.78			
			<i>итого</i>		870	35.29	39.78	121.56	985.15		0	
2	3	Полдник	творог	сырники из творога	100	19.85	15.8	29.8	305.27	358		
			напиток	какао с молоком	180	4.68	4.1	12.8	104.55	349		
			<i>итого</i>		280	24.53	19.9	42.6	409.82		0	
2	3	Ужин	закуска	винегрет овощной	150	2.04	9.26	12.66	142.2	214		
			гарнир	каша гречневая	100	3.05	3.88	17.02	101.37	321		
			напиток	чай	200	0	0	14.97	56.85	375		
			хлеб	хлеб пшеничный	70	4.7	0.57	35.05	164.26			
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14		
			булочное	булочка сдобная	30	2.16	0.74	15.11	78.03			
			<i>итого</i>		560	11.95	22.65	94.91	617.71		0	
2	3	Ужин 2	кисломол.	кефир	180	4.52	7.2	5.4	91.8			
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			конитерское									
			<i>итого</i>		180	4.52	7.2	5.4	91.8		0	
2	3	Итого за день:			2590	98.02	110.59	378.16	2828.67		0	
2	4	Завтрак	творог	запеканка из творога со сметаной	170	30.81	20.4	36.72	316.9	223		
			яйцо	яйцо вареное	40	5.8	4.6	0.28	63	209		
			гор.напиток	кофейный напиток со сгущенным молоком	200	0.08	0	25.47	99.3	395		
			хлеб	хлеб пшеничный	70	4.7	0.57	35.05	164.26			
			фрукты									
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14		
			булочное	булочка сдобная	30	2.1	0.74	15.2	78.3			
			<i>итого</i>		520	43.49	34.51	112.82	796.76		0	

2	4	Завтрак 2	фрукты	яблоко	185	0.74	0.35	19.24	88.25	323		
			<i>итого</i>		185	0.74	0.35	19.24	88.25			0
2	4	Обед	закуска	огурец соленый	100	0.67	0.09	1.42	9.09	70		
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	250	2	5	12.6	103.5	82		
			2 блюдо	олодьи из печени	120	14.67	12.29	16.59	252	284		
			гарнир	картофельное пюре	130	3.31	4.21	18.44	110	321		
			напиток	сок фруктовый	180	1	0	20.2	84.8	389		
			хлеб бел.									
			хлеб черн.	хлеб ржаной	120	6.72	1.08	58.56	272.78			
			<i>итого</i>		900	28.37	22.67	127.81	832.17			0
2	4	Полдник	булочное	булочная сдобная	30	2.1	0.74	15.2	78.3			
			напиток	молоко кипяченое	180	3.22	5.76	8.46	108	349		
			<i>итого</i>		210	5.32	6.5	23.66	186.3			0
2	4	Ужин	гор.блюдо	плов из говядины	160	12.8	17	27.4	349.4	265		
			гарнир									
			напиток	чай	200	0	0	14.97	56.85	375		
			хлеб	хлеб пшеничный	70	4.7	0.57	25.35	164.26			
			закуска	икра свекольная	100	0.75	3.91	4.93	58	54		
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14		
			<i>итого</i>		540	18.25	29.68	72.75	703.51			0
2	4	Ужин 2	кисломол.	ряженка	180	5.4	7.2	7.56	117			
			булочное									
			напиток									
			фрукты									
			<i>итого</i>		180	5.4	7.2	7.56	117			0
2	4	Итого за день:			2535	101.57	100.91	363.84	2723.99		0	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	макаронные изделия отварные с маслом	150	6.3	5.4	28.6	187.5	340		
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.45	12.62	82.72	395		
			хлеб	хлеб пшеничный	70	4.7	0.57	35.05	164.26			
			фрукты									
			закуска	кукуруза отварная	100	7.31	10.08	40.08	210.83	133		
			булочное	булочная сдобная	30	2.16	0.74	15.11	78.03			
			масло	масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75	14		
<i>итого</i>		560	23.27	27.44	131.56	798.34			0			
2	5	Завтрак 2	фрукты	яблоко	185	0.74	0.35	19.24	88.25	323		

			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	6	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	6	Полдник	булочное								
			напиток								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин	гор.блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	6	Ужин 2	кисломол.								
			булочное								
			напиток								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	6	Итого за день:			0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак	гор.блюдо								
			гор.напиток								
			хлеб								
			фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	7	Завтрак 2	фрукты								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	7	Обед	закуска								

			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0	
2	7	Полдник	булочное										
			напиток										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0	
2	7	Ужин	гор.блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0	
2	7	Ужин 2	кисломол.										
			булочное										
			напиток										
			фрукты										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0	
2	7	Итого за день:			0	0	0	0	0	0		0	
				Среднее значение за период:	2654.8	95.5	96.967	734.92	2797.18			#DIV/0!	