

УТВЕРЖДАЮ:

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

Н.А.Лысенков

" 24 " *март* 2023 года



## ПРИМЕРНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для подростков 11-18 лет  
на зимне-весенний период

ст. Переясловская  
2023 год

Примерное 14-дневное меню для подростков 11-18 лет на зимне-весенний период года		
	Наименование блюда	Выход,гр
<b>1 день</b>		
<b>Завтрак</b>		
	Каша рисовая вязкая с морковью	205
	Хлеб пшеничный	100
	Масло сливочное	20
	Сыр	20
	Чай с молоком (2-й вариант)	200
	Фрукты свежие	200
<b>Завтрак 2</b>		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
<b>Обед</b>		
	Салат из моркови с зеленым горошком	100
	Борщ с капустой и картофелем (2-й вариант)	250
	Гуляш из говядины	120
	Каша гречневая	180
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	50
	Компот из смеси сухофруктов	200
<b>Полдник</b>		
	Молоко	200
	Булочка "Веснушка"	60
<b>Ужин</b>		
	Картофельное пюре	250
	Рыба жареная	100
	Хлеб ржаной	100
	Кофейный напиток (1-й вариант)	200
<b>Итого</b>		
	Белки,г	115,21
	Жиры,г	130,29
	Углеводы,г	477,16
	Энергитическая ценность,Ккал	3489,04
	Витамин В1,мг	1,34
	Витамин С,мг	127,04
	Витамин А,мг	1,64
	Витамин Са,мг	1347,05
	Витамин Р,мг	1791,83
	Витамин Mg, мг	501,05
	Витамин Fe,мг	23,44
<b>День 2</b>		
<b>Завтрак</b>		
	Зразы творожные с изюмом и повидлом	150/25
	Яйца вареные	40
	Масло сливочное	20
	Хлеб пшеничный	100
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
	Фрукты свежие	200
<b>Завтрак 2</b>		
	Сок	200
	Бутерброды с сосисками	90
<b>Обед</b>		
	Салат картофельный с огурцами солеными	150
	Суп-лапша домашняя	250
	Рагу из овощей	255
	Соус томатный	
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Чай с сахаром	200
<b>Полдник</b>		



	Молоко	200
	Шанежка наливная с яйцом	60
Ужин		
	Жаркое по-домашнему	220
	Овощи натуральные соленые	100
	Хлеб ржаной	100
	Кофейный напиток (1-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	125,38
	Жиры,г	125,16
	Углеводы,г	462,29
	Энергитическая ценность,Ккал	3417,25
	Витамин В1,мг	1,63
	Витамин С,мг	153,61
	Витамин А,мг	2,1
	Витамин Са,мг	1012
	Витамин Р,мг	1792,74
	Витамин Mg, мг	468,79
	Витамин Fe,мг	25,9
День 3	День 3	
Завтрак		
	Каша молочная пшеничная жидкая	205
	Закрытые бутерброды с сыром	60
	Фрукты свежие	150
	Хлеб пшеничный	100
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
Затрак 2		
	Сок	200
	Кондитерские изделия	25
Обед		
	Салат из квашенной капусты с луком	100
	Рассольник домашний	250
	Птица отварная	75
	Макаронные изделия отварные с овощами	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	80
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
Полдник		
	Сырники из творога	140
	Соус молочный сладкий	50
	Яйца вареные	40
	Молоко	200
	Фрукты свежие	200
Ужин		
	Рыба,запеченная с картофелем по-русски	400
	Соус белый на рыбном бульоне	100
	Овощи натуральные соленые	100
	Хлеб ржаной	100
	Кофейный напиток (1-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	152,44
	Жиры,г	113,19
	Углеводы,г	555,96
	Энергитическая ценность,Ккал	3740,54
	Витамин В1,мг	1,985
	Витамин С,мг	174,62
	Витамин А,мг	3,935
	Витамин Са,мг	1303,62
	Витамин Р,мг	1961,79
	Витамин Mg, мг	457,14
	Витамин Fe,мг	23,67
День 4		
Завтрак		



	Каша манная молочная жидкая с изюмом	250
	Сосиски отварные	35
	Масло сливочное	20
	Хлеб пшеничный	100
	Кофейный напиток с молоком(2-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Сок	200
	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45
Обед		
	Салат из соленых огурцов с луком (2-й вариант)	150
	Суп из овощей (2-й вариант)	250
	Картофельная запеканка с мясом	250
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	80
	Чай с молоком (1-й вариант)	200
Полдник		
	Сырники из творога запеченные	140/25
	Кисломолочный напиток	200
Ужин		
	Птица тушеная	100
	Рис, припущенный с томатом	140
	Овощи натуральные соленые	100
	Хлеб ржаной	100
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
	Фрукты свежие	200
Итого		
	Белки,г	151,38
	Жиры,г	132,21
	Углеводы,г	476,9
	Энергитическая ценность,Ккал	3623,09
	Витамин В1,мг	1,57
	Витамин С,мг	106,07
	Витамин А,мг	2,02
	Витамин Са,мг	1375,21
	Витамин Р,мг	2046,97
	Витамин Mg, мг	458,64
	Витамин Fe,мг	23,06
День 5		
Завтрак		
	Каша рисовая молочная жидкая	205
	Хлеб пшеничный	100
	Сосиски отварные	35
	Кофейный напиток (1-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
Обед		
	Салат из квашенной капусты с яблоками	100
	Суп картофельный с клецками	250/30
	Рыба жареная	100
	Картофельное пюре	250
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Булочка российская	60
	Молоко	200
	Фрукты свежие	200
Ужин		
	Котлеты из говядины с овощами	75
	Макаронные изделия отварные	200
	Икра кабачковая	150

	Хлеб ржаной	100
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200
Итого		
	Белки,г	97,85
	Жиры,г	105,19
	Углеводы,г	495,21
	Энергитическая ценность,Ккал	3286,64
	Витамин В1,мг	2,51
	Витамин С,мг	161,10
	Витамин А,мг	1,87
	Витамин Са,мг	997,39
	Витамин Р,мг	1818,79
	Витамин Mg, мг	471,46
	Витамин Fe,мг	23,44
День 6		
Завтрак		
	Каша "Дружба"	205
	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45
	Яйца вареные	40
	Хлеб пшеничный	50
	Кофейный напиток (1-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
	Фрукты свежие	180
Обед		
	Салат витаминный	150
	Суп картофельный с бобовыми	250
	Котлеты рыбные	120
	Рагу из овощей	255
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из яблок	200
Полдник		
	Запеканка из творога	130
	Соус молочный сладкий	50
	Кисломолочный напиток	200
Ужин		
	Гуляш из говядины	100
	Картофельное пюре	250
	Овощи натуральные соленые	100
	Хлеб ржаной	100
	Чай с молоком (2-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	127,07
	Жиры,г	139,82
	Углеводы,г	456,97
	Энергитическая ценность,Ккал	3570,97
	Витамин В1,мг	1,65
	Витамин С,мг	118,96
	Витамин А,мг	1,58
	Витамин Са,мг	1213,29
	Витамин Р,мг	1877,02
	Витамин Mg, мг	482,71
	Витамин Fe,мг	23,15
День 7		
Завтрак		
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(1-й вариант)	90
	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	150
	Щи из квашенной капусты с картофелем	250
	Рыба, тушеная в томатном соусе	170
	Рис припущенный	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	60
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Запеканка овощная	200/50
	Соус молочный к блюдам (2-й вариант)	50
	Хлеб пшеничный	50
	Молоко	200
	Фрукты свежие	200
Ужин		
	Рагу из птицы	300
	Овощи натуральные соленые	100
	Хлеб ржаной	100
	Кондитерские изделия	25
	Кофейный напиток (1-й вариант)	200
Итого		
	Белки, г	123,10
	Жиры, г	132,56
	Углеводы, г	496,8
	Энергитическая ценность, Ккал	3615,06
	Витамин В1, мг	1,475
	Витамин С, мг	184,68
	Витамин А, мг	3,595
	Витамин Са, мг	1287,54
	Витамин Р, мг	1830,01
	Витамин Mg, мг	516,15
	Витамин Fe, мг	36,42
День 8		
Завтрак		
	Каша пшенная молочная жидкая	205
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45
	Масло сливочное	20
	Хлеб пшеничный	80
	Кофейный напиток (2-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
	Фрукты свежие	150
Обед		
	Винегрет овощной	150
	Суп крестьянский с крупой (2-й вариант)	250
	Рыба, запеченная в омлете	140
	Картофель отварной в молоке	250
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Пудинг творожный запеченный	150
	Соус молочный сладкий	50
	Молоко	200
	Фрукты свежие	200
Ужин		
	Мясо тушеное	120

	Овощи отварные	200
	Хлеб ржаной	100
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	130,78
	Жиры,г	128,47
	Углеводы,г	489,74
	Энергитическая ценность,Ккал	3586,74
	Витамин В1,мг	1,865
	Витамин С,мг	194,63
	Витамин А,мг	1,825
	Витамин Са,мг	1759,68
	Витамин Р,мг	2219,1
	Витамин Mg, мг	894,25
	Витамин Fe,мг	58,87
День 9		
Завтрак		
	Каша манная молочная вязкая	205
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40
	Яйца вареные	40
	Хлеб пшеничный	80
	Кофейный напиток (1-й вариант)	200
	Фрукты свежие	200
Завтрак 2		
	Ватрушка с твороженным фаршем	60
	Сок	200
Обед		
	Салат картофельный с зеленым горошком	150
	Борщ с капустой и картофелем	250
	Птица отварная	70
	Капуста тушеная	200
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Чай с молоком (1-й вариант)	200
Полдник		
	Пудинг из творога с рисом	150
	Соус молочный	50
	Молоко	200
Ужин		
	Жаркое по-домашнему	270
	Кондитерские изделия	25
	Хлеб ржаной	100
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	134,89
	Жиры,г	125,89
	Углеводы,г	496,36
	Энергитическая ценность,Ккал	3593,78
	Витамин В1,мг	1,742
	Витамин С,мг	237,55
	Витамин А,мг	1,58
	Витамин Са,мг	1189,09
	Витамин Р,мг	1857,22
	Витамин Mg, мг	476,62
	Витамин Fe,мг	23,19
День10		
Завтрак		
	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	205
	Омлет натуральный	65
	Хлеб пшеничный	80
	Кофейный напиток с молоком(1-й вариант)	200

Фрукты свежие



Завтрак 2		
	Бутерброды с мясными гастрономическими продуктами (	45
	Сок	200
Обед		
	Салат картофельный с капустой квашеной	150
	Свекольник	250
	Рыба жареная	120
	Картофель отварной	250
	Хлеб пшеничный	100
	Хлеб ржаной	50
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Пирожки, печёные из сдобного теста с повидлом	60
	Молоко	200
Ужин		
	Котлеты из говядины с овощами	75
	Каша пшенная рассыпчатая	180
	Овощи натуральные соленые	100
	Хлеб ржаной	100
	Кисель из концентрата ягодного	200
Итого		
	Белки,г	103,94
	Жиры,г	110,242
	Углеводы,г	447,74
	Энергитическая ценность,Ккал	3250,98
	Витамин В1,мг	26,83
	Витамин С,мг	71,13
	Витамин А,мг	11
	Витамин Са,мг	768,38
	Витамин Р,мг	1509,22
	Витамин Mg, мг	481,38
	Витамин Fe,мг	25,38
День 11		
Завтрак		
	Каша гречневая вязкая на молоке	205
	Бутерброд с мясными гастрономическими продуктами(1-	55
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
	Хлеб пшеничный	50
	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
	Фрикадельки из кур	85
	Картофельное пюре	250
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Запеканка из творога	130
	Кисломолочный напиток	200
	Фрукты свежие	150
Ужин		
	Тефтели рыбные	140
	Капуста тушеная	250
	Хлеб ржаной	100
	Кофейный напиток с молоком(2-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	137,08
	Жиры,г	119,55



	Углеводы,г	528,26
	Энергитическая ценность,Ккал	3652,59
	Витамин В1,мг	1,685
	Витамин С,мг	239,47
	Витамин А,мг	1,815
	Витамин Са,мг	1635,67
	Витамин Р,мг	2259,26
	Витамин Mg, мг	602,32
	Витамин Fe,мг	27,44
День 12		
Завтрак		
	Омлет с сосисками	170
	Фрукты свежие	200
	Сыр	20
	Хлеб пшеничный	100
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
Обед		
	Салат из квашенной капусты с яблоками	100
	Рассольник ленинградский	250
	Птица тушеная	100
	Картофель отварной в молоке	250
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Чай с молоком (2-й вариант)	200
Полдник		
	Молоко	200
	Шанежка с картофелем	60
Ужин		
	Мясо тушеное	120
	Макаронные изделия отварные	200
	Хлеб ржаной	100
	Овощи натуральные соленые	100
	Кофейный напиток с молоком(2-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	134,55
	Жиры,г	130,96
	Углеводы,г	475,49
	Энергитическая ценность,Ккал	3436,18
	Витамин В1,мг	1,55
	Витамин С,мг	110,79
	Витамин А,мг	0,79
	Витамин Са,мг	1273,03
	Витамин Р,мг	1687,53
	Витамин Mg, мг	650,3
	Витамин Fe,мг	51,87
День 13		
Завтрак		
	Запеканка из творога	130
	Масло сливочное	20
	Хлеб пшеничный	50
	Какао с молоком (1-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Кондитерские изделия	25
	Сок	200
Обед		
	Салат из соленых огурцов с луком	150
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30
	Биточки припущенные	75

	Каша пшеничная рассыпчатая	200
	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		
	Картофельная запеканка с мясом	205
	Овощи натуральные соленые	100
	Хлеб ржаной	100
	Кофейный напиток с молоком(1-й вариант)	200
Итого		
	Белки,г	139,53
	Жиры,г	117,02
	Углеводы,г	433,3
	Энергитическая ценность,Ккал	3270,16
	Витамин В1,мг	2,8
	Витамин С,мг	120,88
	Витамин А,мг	0,85
	Витамин Са,мг	1603,18
	Витамин Р,мг	2108,67
	Витамин Mg, мг	660,23
	Витамин Fe,мг	29,32
День14		
Завтрак		
	Каша пшенная молочная жидкая	205
	Хлеб пшеничный	80
	Колбаса отварная	35
	Фрукты свежие	150
	Кофейный напиток с молоком(1-й вариант)	200
Завтрак 2		
	Сок	200
	Бутерброд с сыром(1-й вариант)	45
Обед		
	Салат витаминный	100
	Щи из свежей капусты с картофелем	250
	Котлеты из говядины с овощами	75
	Рагу из овощей	255
	Хлеб ржаной	50
	Хлеб пшеничный	100
	Компот из смеси сухофруктов	200
Полдник		
	Молоко	200
	Булочка домашняя	60
	Фрукты свежие	150
Ужин		
	Рыба,запеченная под молочным соусом с гарниром	350
	Овощи натуральные соленые	100
	Хлеб ржаной	100
	Кисель из концентрата ягодного	200
Итого		
	Белки,г	109,38
	Жиры,г	119,302
	Углеводы,г	474,38
	Энергитическая ценность,Ккал	3440,08
	Витамин В1,мг	26,305
	Витамин С,мг	144,87
	Витамин А,мг	11,045



	Витамин Са,мг	1273,15
	Витамин Р,мг	1607,84
	Витамин Mg, мг	507
	Витамин Fe,мг	27,54

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью  
10 листов (десять)

прописью  
Директор ГКСУВУЗТ ОШ КК Н.А. Лысенков

