



Управление образования администрации муниципального района “Княжпогостский”

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» пгт. СИНДОР**

169225, Республика Коми, Княжпогостский район, пгт. Синдор, ул. Гагарина, д.14  
тел/факс: 8(82139) 27-181; e-mail: mbou-sindor@mail.ru

## **МЕНЮ**

**12-ти ДНЕВНОЕ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ**

**ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 12-18 лет**

**МБОУ «СОШ» пгт. Синдор**

пгт. Синдор 2024 г.

**Примерное 12-ти дневное меню 12-18 лет 2024 год**

№ п/п	Наименование	выход	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины				минеральные вещества				№ ТК
		г	г	г	г	ккал	В1,мг	С, мг	А, мкг	Е мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
<b>День 1</b>															
<b>Обед</b>															
<b>1</b>	Салат из свежих огурцов	<b>60</b>	0,42	3,60	1,08	38,40	0,02	1,98	0,00	1,62	10,80	17,40	8,40	0,29	<b>14</b>
<b>2</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	1,85	4,43	6,95	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10	<b>95</b>
<b>3</b>	Макаронные изделия отварные	<b>150</b>	5,55	4,95	29,55	184,50	0,06	0,00	31,50	0,75	12,00	45,00	7,50	1,05	<b>256</b>
<b>4</b>	Птица отварная	<b>100</b>	16,20	12,00	0,30	174,00	0,04	0,40	40,00	0,50	18,00	112,00	13,00	1,18	<b>366</b>
<b>5</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	<b>200</b>	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	<b>501</b>
<b>6</b>	Хлеб из муки пшеничной	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	<b>573</b>
<b>7</b>	Фрукты свежие (яблоко)	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	<b>82</b>
	<b>Итого:</b>		<b>24,28</b>	<b>31,06</b>	<b>97,30</b>	<b>765,30</b>	<b>0,38</b>	<b>20,98</b>	<b>31,50</b>	<b>6,18</b>	<b>133,95</b>	<b>293,40</b>	<b>80,45</b>	<b>9,47</b>	
<b>День 2</b>															
<b>Обед</b>															
<b>1</b>	Салат из капусты белокочанной	<b>60</b>	0,87	3,60	5,04	56,40	0,01	10,20	0,00	1,68	24,00	16,80	9,60	0,32	<b>1</b>

<b>2</b>	Суп картофельный с бобовыми	<b>250</b>	6,30	3,76	14,60	115,75	0,16	4,75	17,50	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03	<b>112</b>
<b>3</b>	Пюре картофельное	<b>150</b>	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83	<b>377</b>
<b>4</b>	Котлеты, биточки или шницели из птицы	<b>100</b>	20,00	18,00	10,70	284,30	0,10	0,90	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81	<b>372</b>
<b>5</b>	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	<b>459</b>
<b>6</b>	Хлеб из муки пшеничной	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	<b>573</b>
<b>7</b>	Фрукты свежие (мандарины)	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	<b>82</b>
	<b>Итого:</b>		<b>36,48</b>	<b>32,34</b>	<b>87,86</b>	<b>785,85</b>	<b>0,49</b>	<b>27,45</b>	<b>120,36</b>	<b>4,25</b>	<b>181,40</b>	<b>421,51</b>	<b>114,67</b>	<b>8,73</b>	

### День 3

#### Обед

<b>1</b>	Салат из моркови	<b>60</b>	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	1,80	0,00	1,80	14,40	29,40	20,40	0,38	<b>21</b>
<b>2</b>	Щи из квашеной капусты с картофелем	<b>250</b>	1,63	4,48	3,85	62,25	0,04	4,25	0,00	2,33	34,25	39,50	18,25	0,67	<b>106</b>
<b>3</b>	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8,85	6,62	39,21	251,85	0,21	0,00	24,00	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71	<b>202</b>
<b>4</b>	Котлеты из говядины	<b>100</b>	17,60	12,30	15,00	243,00	0,16	0,00	4,00	1,40	53,00	173,00	26,00	2,80	<b>339</b>
<b>5</b>	Какао с молоком	<b>200</b>	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	<b>462</b>
<b>6</b>	Хлеб из муки пшеничной	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	<b>573</b>
	<b>Итого:</b>		<b>36,66</b>	<b>30,38</b>	<b>108,10</b>	<b>853,90</b>	<b>0,54</b>	<b>6,75</b>	<b>47,00</b>	<b>6,83</b>	<b>241,60</b>	<b>582,45</b>	<b>235,30</b>	<b>9,87</b>	

<b>День 4</b>															
<b>Обед</b>															
<b>1</b>	Салат из свеклы отварной	<b>60</b>	0,84	3,66	4,56	54,60	0,01	4,62	0,00	1,62	20,40	23,40	12,00	0,78	<b>26</b>
<b>2</b>	Рассольник ленинградский	<b>250</b>	2,63	5,10	13,25	109,50	0,09	7,10	0,00	2,35	16,75	61,00	25,50	0,86	<b>100</b>
<b>3</b>	Котлеты или биточки рыбные	<b>100</b>	12,86	1,57	10,00	105,71	0,07	0,00	18,57	1,43	52,86	175,71	25,71	0,60	<b>307</b>
<b>4</b>	Картофель жареный из отварного	<b>150</b>	4,05	12,90	9,60	172,50	0,14	15,00	0,00	6,45	12,00	67,50	24,00	0,87	<b>379</b>
<b>5</b>	Компот из яблок с лимоном	<b>200</b>	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16	<b>487</b>
<b>6</b>	Хлеб из муки пшеничной	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	<b>573</b>
<b>7</b>	Фрукты свежие (яблоко)	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	<b>82</b>
	<b>Итого:</b>		<b>25,64</b>	<b>24,31</b>	<b>90,93</b>	<b>686,71</b>	<b>0,43</b>	<b>37,02</b>	<b>18,57</b>	<b>12,81</b>	<b>143,61</b>	<b>385,61</b>	<b>110,51</b>	<b>7,14</b>	

<b>День 5</b>															
<b>Обед</b>															
<b>1</b>	Салат из капусты белокочанной и огурцов	<b>60</b>	0,60	3,60	1,86	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62	19,20	16,80	8,40	0,30	<b>5</b>
<b>2</b>	Суп картофельный с фрикадельками	<b>250</b>	8,95	9,58	7,50	152,00	0,09	5,58	8,00	2,55	21,50	107,00	26,75	1,76	<b>123</b>
<b>3</b>	Плов из отварной птицы	<b>200</b>	12,30	8,20	24,80	223,00	0,04	0,00	15,00	0,60	20,00	87,00	28,00	0,71	<b>375</b>
<b>4</b>	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	<b>457</b>

<b>5</b>	Хлеб из муки пшеничной	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	<b>573</b>
<b>6</b>	Фрукты свежие (мандарины)	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	<b>82</b>
	<b>Итого:</b>		<b>27,01</b>	<b>22,36</b>	<b>82,78</b>	<b>639,40</b>	<b>0,25</b>	<b>22,78</b>	<b>23,00</b>	<b>5,63</b>	<b>93,90</b>	<b>268,50</b>	<b>84,75</b>	<b>6,46</b>	

**День 6**

**Обед**

<b>1</b>	Салат из свежих помидоров	<b>60</b>	0,60	3,72	2,16	44,40	0,04	12,60	0,00	1,98	8,40	15,00	11,40	0,52	<b>17</b>
<b>2</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>250</b>	1,50	4,50	3,80	61,75	0,04	8,50	0,00	2,33	49,50	35,75	16,00	0,64	<b>104</b>
<b>3</b>	Пюре картофельное	<b>150</b>	4,05	6,00	8,70	105,00	0,12	3,60	30,00	0,15	37,50	73,50	24,00	0,83	<b>377</b>
<b>4</b>	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	<b>100</b>	10,50	8,13	12,13	163,75	0,05	0,00	20,00	0,38	46,25	123,75	18,75	1,04	<b>350</b>
<b>5</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	<b>200</b>	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	<b>501</b>
<b>6</b>	Хлеб из муки пшеничной	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	<b>573</b>
<b>7</b>	Фрукты свежие (яблоко)	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	<b>82</b>
	<b>Итого:</b>		<b>12,11</b>	<b>15,30</b>	<b>74,18</b>	<b>481,55</b>	<b>0,32</b>	<b>35,70</b>	<b>30,00</b>	<b>5,52</b>	<b>137,50</b>	<b>188,25</b>	<b>76,80</b>	<b>7,66</b>	

**День 7**

**Обед**

<b>1</b>	Винегрет овощной	<b>60</b>	0,96	3,72	3,96	52,80	0,02	3,72	0,00	1,68	13,80	25,20	10,80	0,47	<b>47</b>
----------	------------------	-----------	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	-------	-------	------	-----------

<b>2</b>	Суп с рыбными консервами	<b>250</b>	9,30	11,40	10,05	180,00	0,08	5,75	15,00	0,23	30,50	146,50	32,25	1,02	<b>122</b>
<b>3</b>	Капуста тушенная	<b>150</b>	3,00	5,10	11,40	103,50	0,05	17,55	25,50	0,45	82,50	61,50	30,00	1,19	<b>380</b>
<b>4</b>	Котлеты "Школьные"	<b>100</b>	15,30	11,00	13,30	213,00	0,14	0,00	30,00	1,40	50,00	136,00	21,00	2,07	<b>347</b>
<b>5</b>	Какао с молоком	<b>200</b>	3,30	2,90	13,80	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65	<b>462</b>
<b>6</b>	Хлеб из муки пшеничной	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	<b>573</b>
<b>7</b>	Фрукты свежие (мандарины)	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	<b>82</b>
	<b>Итого:</b>		<b>36,82</b>	<b>35,00</b>	<b>91,83</b>	<b>827,70</b>	<b>0,42</b>	<b>34,72</b>	<b>89,50</b>	<b>4,63</b>	<b>316,20</b>	<b>510,30</b>	<b>133,75</b>	<b>8,27</b>	

**День 8**

**Обед**

<b>1</b>	Салат из квашеной капусты с луком	<b>60</b>	0,96	3,60	4,92	56,40	0,01	10,80	0,00	1,62	25,20	18,60	8,40	0,35	<b>9</b>
<b>2</b>	Суп с макаронными изделиями и картофелем	<b>250</b>	2,90	4,15	12,20	97,75	0,07	3,80	2,13	1,95	16,00	46,75	17,00	0,82	<b>129</b>
<b>3</b>	Картофель жареный из отварного	<b>150</b>	4,05	12,90	9,60	172,50	0,14	15,00	0,00	6,45	12,00	67,50	24,00	0,87	<b>379</b>
<b>4</b>	Птица отварная	<b>100</b>	16,20	12,00	0,30	174,00	0,04	0,40	40,00	0,50	18,00	112,00	13,00	1,18	<b>366</b>
<b>5</b>	Чай с лимоном	<b>200</b>	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87	<b>459</b>
<b>6</b>	Хлеб из муки пшеничной	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	<b>573</b>
	<b>Итого:</b>		<b>28,97</b>	<b>33,23</b>	<b>66,04</b>	<b>681,05</b>	<b>0,33</b>	<b>31,00</b>	<b>42,13</b>	<b>11,20</b>	<b>91,10</b>	<b>292,95</b>	<b>75,80</b>	<b>4,75</b>	

**День 9****Обед**

<b>1</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	<b>60</b>	0,60	3,66	2,10	43,80	0,03	8,04	0,00	1,80	10,20	18,60	9,60	0,42	<b>18</b>
<b>2</b>	Суп из овощей	<b>250</b>	2,00	4,53	6,33	74,00	0,08	7,25	0,00	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71	<b>116</b>
<b>3</b>	Пельмени мясные (полуфабрикат)	<b>200</b>	24,40	15,68	45,26	419,00	0,17	0,84	23,60	1,36	34,00	240,20	31,60	3,44	<b>519</b>
<b>4</b>	Компот из яблок с лимоном	<b>200</b>	0,30	0,20	14,20	60,00	0,02	3,30	0,00	0,10	13,50	8,00	5,90	1,16	<b>487</b>
<b>5</b>	Хлеб из муки пшеничной	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	<b>573</b>
<b>6</b>	Фрукты свежие (яблоко)	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	<b>82</b>
	<b>Итого:</b>		<b>32,26</b>	<b>24,95</b>	<b>107,21</b>	<b>781,20</b>	<b>0,40</b>	<b>26,43</b>	<b>23,60</b>	<b>6,47</b>	<b>108,55</b>	<b>362,05</b>	<b>82,75</b>	<b>8,60</b>	

**День 10****Обед**

<b>1</b>	Салат из моркови	<b>60</b>	0,72	3,60	6,72	62,40	0,03	1,80	0,00	1,80	14,40	29,40	20,40	0,38	<b>21</b>
<b>2</b>	Борщ с капустой и картофелем	<b>250</b>	1,85	4,43	6,95	75,00	0,04	8,00	0,00	2,35	36,75	49,00	23,25	1,10	<b>95</b>
<b>3</b>	Рагу из птицы	<b>200</b>	21,00	19,00	15,90	319,00	0,16	8,30	68,00	0,72	36,00	229,00	47,00	2,60	<b>376</b>
<b>4</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	<b>200</b>	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	<b>501</b>
<b>5</b>	Хлеб из муки пшеничной	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	<b>573</b>

<b>6</b>	Фрукты свежие (мандарины)	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	<b>82</b>
	<b>Итого:</b>		<b>29,53</b>	<b>28,11</b>	<b>89,09</b>	<b>726,80</b>	<b>0,35</b>	<b>29,10</b>	<b>68,00</b>	<b>5,93</b>	<b>129,25</b>	<b>371,40</b>	<b>116,05</b>	<b>9,75</b>	

**День 11**

**Обед**

<b>1</b>	Винегрет овощной	<b>60</b>	0,96	3,72	3,96	52,80	0,02	3,72	0,00	1,68	13,80	25,20	10,80	0,47	<b>47</b>
<b>2</b>	Суп картофельный	<b>250</b>	3,25	3,38	10,75	86,25	0,11	8,20	0,00	1,25	19,75	68,50	27,00	1,04	<b>112</b>
<b>3</b>	Каша рисовая рассыпчатая	<b>150</b>	3,72	4,88	38,12	211,20	0,03	0,00	24,00	0,27	6,90	80,70	26,25	0,02	<b>205</b>
<b>4</b>	Птица в соусе с томатом	<b>100</b>	9,50	11,10	2,20	146,40	0,03	0,40	52,90	0,40	17,90	49,30	12,90	0,80	<b>367</b>
<b>5</b>	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82	<b>457</b>
<b>6</b>	Хлеб из муки пшеничной	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	<b>573</b>
<b>7</b>	Фрукты свежие (яблоко)	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	7,00	0,00	0,20	16,10	11,00	9,00	2,21	<b>82</b>
	<b>Итого:</b>		<b>22,59</b>	<b>24,06</b>	<b>103,65</b>	<b>719,05</b>	<b>0,29</b>	<b>19,32</b>	<b>76,90</b>	<b>4,46</b>	<b>91,55</b>	<b>281,40</b>	<b>98,55</b>	<b>6,02</b>	

**День 12**

**Обед**

<b>1</b>	Салат из капусты белокочанной и огурцов	<b>60</b>	0,60	3,60	1,86	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62	19,20	16,80	8,40	0,30	<b>5</b>
<b>2</b>	Суп картофельный с бобовыми	<b>250</b>	6,30	3,76	14,60	115,75	0,16	4,75	17,50	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03	<b>112</b>



<b>3</b>	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	8,85	6,62	39,21	251,85	0,21	0,00	24,00	0,63	16,65	210,45	139,95	4,71	<b>202</b>
<b>4</b>	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	<b>100</b>	10,50	8,13	12,13	163,75	0,05	0,00	20,00	0,38	46,25	123,75	18,75	1,04	<b>350</b>
<b>5</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	<b>200</b>	1,00	0,20	20,20	86,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	<b>501</b>
<b>6</b>	Хлеб из муки пшеничной	<b>60</b>	4,56	0,48	29,52	140,40	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	<b>573</b>
	<b>Итого:</b>		<b>31,81</b>	<b>22,79</b>	<b>117,52</b>	<b>799,75</b>	<b>0,53</b>	<b>18,95</b>	<b>61,50</b>	<b>3,74</b>	<b>143,43</b>	<b>493,25</b>	<b>217,88</b>	<b>11,54</b>	