

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»
Ю.В. Дьяченко



Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10
И.П. Корсакина

Примерное 2-х недельное меню для детей с 12 до 18 лет

Период с 2 сентября по 30 сентября 2024г

День: понедельник

Сезон: 01.09-30.09 2024г

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	180/15/7	12,46	14,36	36,14	328,80	0,12	0,17	72,89	252,88	156,10	21,62	1,02
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
1,20	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
Итого за Завтрак 552			17,51	23,78	86,79	635,60	0,29	9,27	72,94	281,73	202,14	39,76	4,88
Обед													
37,0	Рассольник домашний со сметаной	250/5	2,31	5,61	13,66	116,25	0,08	10,35	26,31	30,82	61,35	24,47	0,91
17	Тефтели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			6,210	10,320	3,850	0,250
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 800			24,60	18,29	130,84	807,81	0,82	30,35	146,34	67,27	333,39	185,82	7,23
Итого за день			42,11	42,07	217,63	1443,41	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-30.09 2024г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	200/10	8,36	10,76	37,97	282,89	0,22	1,20	0,06	141,30	227,80	68,76	1,60
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35,00		0,07	23,80	100,00	60,00	5,50	0,07
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		570	15,44	15,37	87,83	552,39	0,80	10,37	23,87	270,45	338,44	93,26	5,11
Обед													
6,06	Салат витаминный	80	1,33	8,00	8,00	112,00	0,03	17,04		23,65	23,28	14,46	0,70
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	9,62	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59		38,99		48,25	2,79
501	онишенко Говядина тушеная с картофелем	180/40	13,20	14,50	21,01	267,60							
0,00	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,00	31,00	122,00	0,01	120,00	0,00	8,00	2,00	3,00	4,40
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед		810	27,59	27,96	117,87	836,40	0,46	142,63	0,00	82,24	77,28	68,05	9,09
Итого за день			43,03	43,33	205,70	1388,79	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.09-30.09 2024г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
54-3Р	Биточки рыбные с томатным соусом	80/40	14,20	2,60	8,60	114,20	0,06	0,16	4,80	28,00	167,00	38,00	0,56
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
Итого за Завтрак 552			29,30	9,85	103,48	616,56	0,49	3,20	4,98	56,60	402,14	183,26	6,31
Обед													
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,08	9,98	94,09	0,05	19,8	216,63	41,77	51,98	23,97	1,1
491	онищенко Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30							
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
	Инстантный витаминизированный напиток (кисель)	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,05			8,05	30,45	11,5	0,7
Итого за Обед 805			27,53	20,05	117,26	757,39	0,56	39,88	243,76	76,58	169,50	57,36	3,58
Итого за день			56,83	29,90	220,74	1373,95	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.09-30.09 2024г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
181	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	250/5/5	7,23	3,72	49,05	259,00	0,14	1,17	58,00	162,56	251,51	36,51	0,97
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
337,00	Яйцо вареное вкрутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	22,20	77,50	4,80	1,01
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак		560	18,19	19,73	89,57	605,28	0,72	1,27	163,10	200,71	371,65	52,25	3,46
Обед													
25,23	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,12	6,70	6,58	91,34	0,13	7,48	1,49	30,62	32,29	16,62	1,06
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	250	15,00	8,75	16,25	202,50	0,10	3,73	32,20	25,68	167,72	29,45	2,68
118	Рагу овощное с мясом птицы	180/40	24,49	26,74	62,71	476,25	0,21	32,88	789,81	58,35	261,30	42,42	2,74
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,05			8,05	30,45	11,5	0,7
Итого за Обед		800	45,93	42,83	135,42	1001,49	0,55	49,09	823,50	139,83	534,64	116,08	8,62
Итого за день			64,12	62,56	224,99	1606,77	1,27	50,36	986,60	340,54	906,29	168,33	12,08

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.09-30.09 2024г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
312	Птица, тушенная в сметанном соусе	110	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08	41,00	63,20	19,00	1,00	
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	47,56	111,44	38,07	1,39	
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08	
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25	
Итого за Завтрак 557			19,76	17,56	81,69	561,19	0,36	25,96	68,11	101,92	208,81	64,98	3,72	
Обед														
450,02	Суп картофельный с клецками	250	1,83	3,35	11,86	85,14	0,08	11,5	206,05	16,46	46,40	17,66	0,71	
219	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,37	5,74	5,36	114,49	0,08	3,42	5,58	29,70	149,50	39,65	0,70	
448	Рис отварной	180	4,80	7,20	48,00	271,00	0,05		33,60	7,20	99,70	32,40	0,66	
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10	
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,05			8,05	30,45	11,5	0,7	
Итого за Обед 800			23,32	17,13	119,10	725,03	0,38	15,92	245,23	85,46	356,50	112,71	3,57	
Итого за день			43,08	34,69	200,79	1286,22	0,74	41,88	313,34	187,38	565,31	177,69	7,29	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (2-х недельное)

День: понедельник

Сезон: 01.09-30.09 2024г

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
420,06	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак 550			25,69	23,41	95,35	691,38	0,36	1,90	105,67	212,97	295,48	46,07	4,90
Обед													
287	Онищенко Ци "Новгородские" со сметаной	250/5	2,02	6,00	13,26	89,00							
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	0,08	1,80	6,00	14,16	148,03	19,18	2,12
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
	Витаминизированный напиток (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 800			33,85	28,57	123,48	857,14	0,80	21,80	126,03	44,40	409,75	176,68	8,19
Итого за день			59,54	51,98	218,83	1548,52	1,16	23,70	231,70	257,37	705,23	222,75	13,09

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-30.09 2024г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	48,00	0,03	9,00		14,40	9,90	8,10	1,98
323	Каша молочная пшенная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 570			12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	159,47	250,08	72,26	4,88
Обед													
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	80	1,33	8,00	8,00	109,33	0,02	30,64		34,50	25,38	13,78	0,46
35	Свекольник со сметаной	250/5	2,31	5,17	16,25	121,30	0,07	17,12	212,00	45,14	68,8	30,67	1,52
401,00	Азу с картофелем	180/40	20,10	26,47	15,67	405,25		13,04		43,52		52,35	4,38
294,00	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	31,20	121,00	0,01	20,20		17,00	12,00	9,00	2,20
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 815			29,82	40,55	104,97	921,58	0,30	81,00	212,00	153,16	160,42	124,55	9,96
Итого за день			42,50	63,55	197,37	1549,08	1,10	91,30	212,12	312,63	410,50	196,81	14,84

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09-30.09 2024г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
105	Помидоры свежие	80	0,88	0,13	3,04	25,88	0,03	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54
48,08	Плов из говядины	180/40	15,80	19,60	47,70	428,00	0,10	1,65		17,14	218,74	51,10	2,40
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак 557			20,94	20,28	93,36	642,88	0,30	19,69	0,15	38,90	268,51	71,01	4,27
Обед													
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,40	5,70	15,70	126,00	0,08	6,71	26,70	23,14	68,38	23,19	0,87
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	146,30	38,07	1,03
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	47,56	111,44	38,07	1,39
	Витаминизированный кисель "В"	200			23,50	95,00	0,30	20,10					
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20
Итого за Обед 835			24,94	18,89	121,09	758,39	0,94	51,05	820,58	126,41	404,12	121,73	5,49
Итого за день			45,88	39,17	214,45	1401,27	1,24	70,74	820,73	165,31	672,63	192,74	9,76

День: четверг

Сезон: 01.09-30.09 2024г

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
328	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	5,96	11,80	31,02	254,00	0,08	1,32	0,06	133,36	119,02	19,90	0,42
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,44		0,01	7,60	26,00	5,20	0,48
Итого за Завтрак 570			15,84	19,21	80,28	555,50	0,52	1,49	83,87	246,21	213,26	35,00	1,83
Обед													
1,00	Салат из моркови	80	1,60	9,60	6,60	106,60	0,04	3,52		19,08	38,88	26,74	0,50
66,09	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (вермишель)	250	11,80	11,30	16,63	175,50	0,04	1,89	0,02	11,05	24,56	6,77	0,40
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	180/40	19,56	19,56	23,22	351,00	0,24	27,04	62,53	54,46	241,49	60,12	2,59
197,00	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,04			7,25	32,50	10,50	0,90
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
Итого за Обед 810			38,74	41,37	105,70	896,80	0,53	52,65	62,55	104,35	363,58	115,98	5,81
Итого за день			54,58	60,58	185,98	1452,30	1,05	54,14	146,42	350,56	576,84	150,98	7,64

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.09-30.09 2024г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
53,05	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	34,61	9,20	38,07	380,76	0,06	0,72	24,48	192,30	262,38	34,65	0,63
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
339,00	Фрукты свежие (яблоко)	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14		20,8	14,3	11,7	2,2
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60
Итого за Завтрак 557			39,24	11,27	92,64	630,36	0,65	17,76	24,64	225,96	310,85	53,76	3,51
Обед													
118,00	Суп картофельный с горохом	250	5,47	4,75	15,79	146,20	0,2	15,25	0,01	43,86	109,42	40,3	2,00
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	60/40	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
211,05	Макаронные изделия	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	18,71	56,62	10,39	1,06
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00		16,00			0,10
1,20	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
1,20	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный (для детского)	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,05			8,05	30,45	11,5	0,7
Итого за Обед 800			28,64	22,55	122,51	832,18	0,56	17,94	74,18	123,68	335,06	89,67	6,18
Итого за день			67,88	33,82	215,15	1462,54	1,21	35,70	98,82	349,64	645,91	143,43	9,69
Итого за период			519,55	461,63	2101,63	14512,85	10,15	510,92	3637,75	2716,34	6356,71	1885,72	101,10
Итого за период			51,96	46,16	210,16	1451,29	1,01	51,09	363,78	271,63	635,67	188,57	10,11

*витаминация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.