

Утверждаю директор  
ООО «МШКОП»  
Ю.В Дьяченко



Согласовано директор  
МБОУ СОШ № 10

*DM*

---

# Примерное 2-х недельное меню для детей льготной категории ТЖС,СВО,ММС с 12 до 18 лет

Период с 2 сентября по 30 сентября 2024г

День: понедельник  
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого за Завтрак 552</b>			17,51	23,78	86,79	635,60	0,29	9,27	72,94	281,73	202,14	39,76	4,88

День: вторник  
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого за Завтрак 570</b>			15,44	15,37	87,83	552,39	0,80	10,37	23,87	270,45	338,44	93,26	5,11

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого за Завтрак 552</b>			29,30	9,85	103,48	616,56	0,49	3,20	4,98	56,60	402,14	183,26	6,31

День: четверг  
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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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 в крутую	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
<b>Итого за Завтрак 560</b>			18,19	19,73	89,57	605,28	0,72	1,27	163,10	200,71	371,65	52,25	3,46

День: пятница

Сезон: 01.09-30.09 2024г

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого за Завтрак 557</b>			19,76	17,56	81,69	561,19	0,36	25,96	68,11	101,92	208,81	64,98	3,72

## 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)			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
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого за Завтрак 550</b>			25,69	23,41	95,35	691,38	0,36	1,90	105,67	212,97	295,48	46,07	4,90

День: вторник

Сезон: 01.09-30.09 2024г

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>													
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 пшениная (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
<b>Итого за Завтрак 570</b>			12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	159,47	250,08	72,26	4,88

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого за Завтрак 557</b>			20,94	20,28	93,36	642,88	0,30	19,69	0,15	38,90	268,51	71,01	4,27

День: четверг  
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
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого за Завтрак 570</b>			15,84	19,21	80,28	555,50	0,52	1,49	83,87	246,21	213,26	35,00	1,83

День: пятница  
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
<b>Завтрак</b>													
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>557</b>	39,24	11,27	92,64	630,36	0,65	17,76	24,64	225,96	310,85	53,76	3,51
<b>Итого за период</b>			214,59	183,46	903,39	6118,64	5,29	101,21	547,45	1794,92	2861,36	711,61	42,87
<b>Итого за период</b>			21,46	18,35	90,34	611,86	0,53	10,12	54,75	179,49	286,14	71,16	4,29

\*витаминация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

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

Разработано технолог ООО МШКОП \_\_\_\_\_

Лебедькова Е.М