
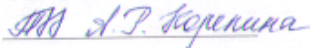


Утверждаю директор
ООО «МШКОП»
 Ю.В. Дьяченко

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10



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

Период с 7 октября по 31 декабря 2024г

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

День: понедельник

Сезон: 7.10-31.12 2024г

Неделя: 1

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													
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
17	Тефтели из мяса курицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			6,210	10,320	3,850	0,250
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
1,20	Хлеб пшеничный 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			22,09	17,01	100,54	662,70	0,30	0,21	58,50	190,17	197,68	33,89	3,53
Обед													
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/5	2,04	5,24	10,50	97,96	0,07	19,93	207,47	33,06	50,39	20,59	0,73
506,00	Паприкаш	100	4,07	32,23	14,12	236,65	0,06	33,97	139,50	30,88	111,60	20,69	2,18
219,00	Каша гречневая (разваренная) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
	Напиток витаминизированный (Валитек)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 800			22,13	44,76	128,27	875,87	0,69	73,92	467,00	155,88	427,96	196,83	8,49
Итого за день			44,22	61,77	228,81	1538,57	0,99	74,13	525,50	346,05	625,64	230,72	12,02

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 7.10-31.12 2024г
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
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
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	5,68	12,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06	125,24	152,66	36,32	0,78
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
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 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			10,18	22,24	83,10	573,50	0,59	10,32	0,12	153,69	198,70	54,06	4,12
Обед													
68,00	Салат из моркови по- корейски	80	1,02	4,06	6,26	65,60	0,05	4,2	6,90	38,00		30,30	0,7
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
394,00	Жаркое по-домашнему	180/40	14,07	17,07	25,81	313,56	0,22	32,44	15,0	29,22	204,95	50,56	3,12
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 для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 815			23,48	27,21	113,37	786,16	0,39	73,98	233,93	204,06	344,24	137,33	8,45
Итого за день			33,66	49,45	196,47	1359,66	0,98	84,30	234,05	357,75	542,94	191,39	12,57

День: среда

Сезон: 7.10-31.12 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													
3	Овощи натуральные свежие (огурец) порционно	80	0,88	0,13	3,04	8,40	0,03	8,00	0,00	18,40	67,20	11,20	0,48
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	170/50	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,71	224,55	52,25	1,88
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 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 557			23,78	26,53	91,72	688,17	0,33	16,00	303,97	61,47	325,92	71,36	3,69
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
ттк 33	Морс ягодный витаминизированный напиток	200	0,20	0,00	14,80	102,00	0,00	2,40		10,00	2,00	2,00	0,20
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,04	0,01		77,00	22,75	4,90	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,31	16,95	81,20	0,14			10,15	45,50	14,70	1,05
Итого за Обед 825			24,21	18,75	106,76	737,94	0,53	33,36	820,58	203,96	396,37	120,93	4,56
Итого за день			47,99	45,28	198,48	1426,11	0,86	49,36	1124,55	265,43	722,29	192,29	8,25

День: четверг

Сезон: 7.10-31.12 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													
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	0,07
100	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы "Артек"	250/10	9,76	9,76	48,57	311,40	0,01	0,13	0,06	187,50	101,25	9,37	0,20
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
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 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		560	23,97	20,82	89,01	618,68	0,49	0,39	105,14	322,55	272,99	29,27	2,62
Обед													
134,00	Салат "Мозайка"	80	0,88	5,36	5,44	73,00	0,03	5,71	0,00	15,42	29,38	11,51	0,39
66,1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	11,80	11,30	16,63	219,40	0,09	13,20	161,80	13,20	50,84	19,42	0,81
54-27м	Калуста тушеная с мясом птицы	180/40	17,46	16,52	8,72	268,80	0,08	29,22	55,68	85,72	165,86	37,29	1,99
197,00	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед		810	35,92	34,09	90,04	824,90	0,25	68,35	217,48	195,80	308,98	88,62	5,02
Итого за день			59,89	54,91	179,05	1443,58	0,74	68,74	322,62	518,35	581,97	117,89	7,64

День: пятница

Сезон: 7.10-31.12 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													
53,05	Залепанка 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) порционные	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14		20,8	14,3	11,7	2,2
19,00	Батон нарезной 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													
255,00	Суп рисовый с мелко шинкованными овощами	250	1,68	2,03	14,76	80,57	0,08	23,90		35,87		14,23	0,87
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
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 для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,04	0,01		77,00	22,75	4,90	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	35	2,66	0,31	16,95	81,20	0,14			10,15	45,50	14,70	1,05
Итого за Обед		800	26,04	20,13	127,09	796,30	0,52	26,60	74,17	186,74	232,99	60,25	4,71
Итого за день			65,28	31,40	219,73	1426,66	1,17	44,36	98,81	412,70	543,84	114,01	8,22

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 7.10-31.12 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													
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	2,4	3		0,02
334,00	Макаронные изделия, запеченные с сыром	180	10,59	12,08	44,51	330,06	0,13	0,10	64,95	154,01	139,10	17,81	1,14
433	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03
118,00	Яблоко	100	0,40	0,40	10,00	47,00	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,04	0,01		88,00	26,00	5,60	0,13
Итого за Завтрак 500			15,67	20,50	95,40	626,96	0,20	10,11	109,95	260,71	179,10	32,41	3,52
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
506	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	60/40	8,76	12,21	8,85	180,64	0,05	0,30		26,60	121,66	17,48	0,46
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
	Напиток витаминизированный (Валитек)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00	0,00			0,00
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 800			27,09	25,11	126,16	838,15	0,69	30,67	146,34	149,36	448,98	197,50	6,95
Итого за день			42,76	45,61	221,56	1465,11	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 7.10-31.12.2024г
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													
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
417,00	Каша молочная рисовая хидкая	200/10	5,68	7,95	34,05	229,00	0,04	0,88	0,04	95,79	102,15	21,73	0,31
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86
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
19,00	Батон нарезной 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			12,76	12,56	83,91	498,50	0,51	10,05	0,05	223,04	206,29	44,93	3,70
Обед													
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	29,34	47,33	18,34	0,66
264,00	Говядина тушеная в сметане	100	15,26	22,10	1,90	264,00	0,03	0,35	39,50	338,40	189,36	25,20	2,51
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
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 пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед 815			38,64	41,72	105,48	958,59	0,31	151,37	258,96	498,00	408,63	101,41	9,87
Итого за день			51,40	54,28	189,39	1457,09	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 7.10-31.12 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07
496	Говядина по мексикански	100	13,20	10,80	4,40	171,40	0,07	28,69	66,70	23,15	143,20	23,31	2,21
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
285	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,07	0,01	11,06	45,87	0	3,04	0,15	3,36	1,67	0,91	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	10	32,5	7	1,25
Итого за Завтрак		552	30,34	20,45	96,96	698,83	0,53	31,80	90,68	153,75	444,84	175,47	8,28
Обед													
39,00	Салат "Школьный"	80	1,13	6,73	5,38	86,60	0,01	6,73		24,13	31,21	15,00	0,85
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
118,44	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 для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,03	0,01		66,00	19,50	4,20	0,01
1,20	Хлеб ржанос-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед		810	46,20	43,03	134,19	999,05	0,38	48,36	822,01	191,94	531,16	108,26	7,92
Итого за день			76,54	63,48	231,15	1697,88	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг

Сезон: 7.10-31.12 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак													
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	200/10	7,40	13,94	31,96	284,00	0,22	1,20	0,06	141,33	227,80	68,76	1,66
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 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		560	14,65	18,69	81,22	550,50	0,66	1,30	60,07	154,18	262,04	78,36	3,00
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
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
258,00	Мясо духовое	180/40	19,56	21,80	18,39	273,42	0,04	0,72	0,00	38,53	256,12	50,52	4,32
	Кисель с витаминами и пробиотиками "Витошка"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,01	0,01		8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед		800	32,79	35,17	102,42	784,35	0,63	57,06	0,13	120,72	320,50	125,15	8,47
Итого за день			47,44	53,86	183,64	1334,85	1,29	58,36	60,20	274,90	582,54	203,51	11,47

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 7.10-31.12 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													
17	Котлеты из мяса птицы с томатным соусом	60/40	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19	35,00	98,19	15,80	1,05
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			18,71	16,94	81,19	548,95	0,42	20,05	125,22	95,92	243,80	61,78	3,77
Обед													
211,00	Борщ Краснодарский со сметаной	250	3,00	5,37	12,62	94,25	0,05	20,46	0,03	42,80	55,50	22,20	1,25
219	Рыба, тушеная 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 для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,04	0,01		77,00	22,75	4,90	0,01
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,31	16,95	81,20	0,14			10,15	45,50	14,70	1,05
Итого за Обед 800			25,68	19,45	125,47	763,89	0,43	24,89	39,21	182,85	372,95	113,85	3,77
Итого за день			44,39	36,39	206,66	1312,84	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19
Итого за период			425,88	410,94	1712,33	14462,35	8,20	492,55	2443,56	2915,67	5913,90	1807,25	86,71
Итого за период			42,59	41,09	171,23	1446,24	0,82	49,26	244,36	291,57	591,39	180,73	8,67

*витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

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