

Утверждаю

И.о. директора МОУ СОШ №6  
с. Ольгино



Марухно Евгения Вадимовна

Примерное двухнедельное меню

для учащихся в возрасте от 11 до 17 лет на 2024—2025 учебный год

| № рец          | Год<br>сборника | Наименование блюда                     | Выход<br>17 лет | Б.    | Ж.    | У.     | к-во  | Ккал  | Витамины, мг. |      |       |        | Минерал в-ва, мг |       |        |    |  |
|----------------|-----------------|----------------------------------------|-----------------|-------|-------|--------|-------|-------|---------------|------|-------|--------|------------------|-------|--------|----|--|
|                |                 |                                        |                 |       |       |        |       |       | В1            | В2   | РР    | С      | Са               | Мг    | Р      | Fe |  |
| ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК |                 |                                        |                 |       |       |        |       |       |               |      |       |        |                  |       |        |    |  |
| 174            | 2011            | Каша вязкая Молочная рисовая           | 200/10          | 5,33  | 11,93 | 35,76  | 271,5 | 0,04  | 0,026         | 0,65 | 0     | 98,07  | 4                | 24,5  | 0,338  |    |  |
| 1              | 2011            | Бутерброд маслом                       | 40/10           | 2,4   | 7,5   | 14,2   | 135   | 0,032 | 0,012         | 0,32 | 0     | 4,6    | 6,6              | 17,4  | 0,4    |    |  |
| 376            | 2011            | Чай с сахаром                          | 200/15          | 0,1   | 0     | 15     | 60,4  | сп    | сп            | 0,06 | сп    | 1      | 1                | сп    | 0,2    |    |  |
| 338            | 2011            | Фрукты (яблоко или банан)              | 200             | 0,3   | 0     | 23,6   | 40    | 0,08  | 0,06          | 0,4  | 120   | 68     | 26               | 46    | 0,6    |    |  |
|                |                 | Итого                                  |                 | 8,13  | 19,43 | 88,56  | 506,9 | 0,152 | 0,098         | 1,43 | 120   | 171,67 | 37,6             | 87,9  | 1,538  |    |  |
| ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК |                 |                                        |                 |       |       |        |       |       |               |      |       |        |                  |       |        |    |  |
| 234            | 2011            | Биточки рыбные                         | 100/5           | 12,06 | 12,64 | 8,09   | 197,9 | 0,09  | 0,11          | 0,38 | 1,28  | 35,5   | 29               | 171   | 0,98   |    |  |
| 312            | 2011            | Пюре картофельное                      | 180             | 3,06  | 6,4   | 20,44  | 137,3 | 0,14  | 0,11          | 1,36 | 18,16 | 36,98  | 27,75            | 86,6  | 1,01   |    |  |
| 333            | 2011            | Соус с томатом и луком                 | 50              | 0,65  | 2,58  | 3,17   | 38,4  | 0,02  | 0,82          | 1    | 0,75  | 11,36  | 10               | 20    | 0,18   |    |  |
| 376            | 2011            | Чай с сахаром                          | 200/15          | 0,1   | 0     | 15     | 60,4  | сп    | сп            | 0,06 | сп    | 1      | 1                | сп    | 0,2    |    |  |
| пром           |                 | Хлеб пшеничный                         | 45              | 1,58  | 0,2   | 9,7    | 47,3  | 0,032 | 0,012         | 0,32 | 0     | 4,6    | 6,6              | 17,4  | 0,4    |    |  |
| пром           |                 | Хлеб ржаной                            | 45              | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 51,9  | 0,06  | 0,024         | 0,21 | 0     | 10,5   | 14,1             | 47,4  | 1,17   |    |  |
|                |                 | Итого                                  |                 | 19,43 | 22,18 | 66,42  | 533,2 | 0,342 | 1,076         | 3,33 | 20,19 | 99,94  | 88,45            | 342,4 | 3,94   |    |  |
| ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК |                 |                                        |                 |       |       |        |       |       |               |      |       |        |                  |       |        |    |  |
| 260            | 2011            | Гуляш из говядины                      | 100             | 10,61 | 6,81  | 15,04  | 164   | 0,06  | 0,12          | 2,47 | 15,03 | 45,2   | 33               | 133,1 | 1,23   |    |  |
| 309            | 2011            | Макаронные изделия отварные            | 180/6           | 4,32  | 5,04  | 26,6   | 150   | 0,07  | 0,02          | 1,71 | 0     | 8,7    | 38               | 140   | 0,74   |    |  |
| 376            | 2011            | Чай с сахаром                          | 200/15          | 0,1   | 0     | 15     | 60,4  | сп    | сп            | 0,06 | сп    | 1      | 1                | сп    | 0,2    |    |  |
| пром.          |                 | Хлеб пшеничный                         | 45              | 1,58  | 0,2   | 9,7    | 47,3  | 0,032 | 0,012         | 0,32 | 0     | 4,6    | 6,6              | 17,4  | 0,4    |    |  |
| пром.          |                 | Хлеб ржаной                            | 45              | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 51,9  | 0,06  | 0,024         | 0,21 | 0     | 10,5   | 14,1             | 47,4  | 1,17   |    |  |
| 338            | 2011            | Фрукты (яблоко или банан)              | 200             | 0,3   | 0     | 23,6   | 40    | 0,08  | 0,06          | 0,4  | 120   | 68     | 26               | 46    | 0,6    |    |  |
|                |                 | Итого                                  |                 | 37,08 | 24,82 | 137,72 | 886,8 | 0,222 | 0,176         | 4,77 | 15,03 | 70     | 92,7             | 337,9 | 3,74   |    |  |
| 4 ДЕНЬ ЗАВТРАК |                 |                                        |                 |       |       |        |       |       |               |      |       |        |                  |       |        |    |  |
| 289            | 2011            | Рагу из цыпленка бройлера              | 100/150         | 17,2  | 19,2  | 17,6   | 320,2 | 0,18  | 0,19          | 2,96 | 18,19 | 32,53  | 14               | 56    | 2,04   |    |  |
| 71/71          |                 | огурцы или помидоры свежие или соленые | 60              | 0,32  | 0     | 1,36   | 9,6   | 0,02  | 0,01          | 0,35 | 5     | 11,5   | 7                | 21    | 0,3    |    |  |
| 349            | 2011            | Компот из смеси сухофруктов            | 200             | 0,32  | 0     | 32,8   | 129,7 | 0,01  | 0,02          | 0,11 | 3,6   | 6,2    | 33               | 91    | 0,85   |    |  |
| пром.          |                 | Хлеб пшеничный                         | 45              | 1,58  | 0,2   | 9,7    | 47,3  | 0,032 | 0,012         | 0,32 | 0     | 4,6    | 6,6              | 17,4  | 0,4    |    |  |
| пром.          |                 | Хлеб ржаной                            | 45              | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 51,9  | 0,06  | 0,024         | 0,21 | 0     | 10,5   | 14,1             | 47,4  | 1,17   |    |  |
|                |                 | Итого                                  |                 | 21,4  | 19,76 | 71,48  | 556,7 | 0,302 | 0,256         | 3,95 | 26,79 | 65,33  | 74,7             | 232,8 | 4,76   |    |  |
| ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК |                 |                                        |                 |       |       |        |       |       |               |      |       |        |                  |       |        |    |  |
| 295            | 2011            | Котлеты рубленые из цыпленка бройлера  | 100/5           | 11,9  | 12,3  | 12,4   | 208,8 | 0,66  | 0,1           | 0,38 | 0,5   | 15,02  | 29               | 171   | 109,4  |    |  |
| 302            | 2011            | Каша рассыпчатая пшеничная             | 180/6           | 6,51  | 4,35  | 40,05  | 225   | 0,14  | 0,05          | 0,77 | 0     | 25,4   | 35,3             | 163,9 | 2,84   |    |  |
| 321            | 2011            | Капуста тушеная                        | 100             | 3,13  | 5,56  | 14,38  | 120   | 0,05  | 0,06          | 1,05 | 24,9  | 85     | 31,8             | 64,3  | 1,22   |    |  |
| 376            | 2011            | Чай с сахаром                          | 200/15          | 0,1   | 0     | 15     | 60,4  | сп    | сп            | 0,06 | сп    | 1      | 1                | сп    | 0,2    |    |  |
| пром.          |                 | Хлеб пшеничный                         | 45              | 1,58  | 0,2   | 9,7    | 47,3  | 0,032 | 0,012         | 0,32 | 0     | 4,6    | 6,6              | 17,4  | 0,4    |    |  |
| пром.          |                 | Хлеб ржаной                            | 45              | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 51,9  | 0,06  | 0,024         | 0,21 | 0     | 10,5   | 14,1             | 47,4  | 1,17   |    |  |
|                |                 | Итого                                  |                 | 25,2  | 22,77 | 101,55 | 713,4 | 0,942 | 0,246         | 2,79 | 25,4  | 141,52 | 117,8            | 464   | 115,23 |    |  |

|       |      | ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК                          |         |        |       |       |        |       |       |      |        |        |        |        |       |  |  |
|-------|------|-----------------------------------------|---------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|------|--------|--------|--------|--------|-------|--|--|
| 173   | 2011 | Каша манная молочная вязкая             | 200/10  | 3,4    | 4,1   | 7,4   | 202    | 0,045 | 0,029 | 2,96 | 0      | 126,43 | 14     | 56     | 0,445 |  |  |
| -     |      | Печенье                                 | 50      | - 8,35 | 3,98  | 43,92 | 318    | 0,12  | - 0   | 4    | 0      | 19,8   | 70     | 27,4   | 1,3   |  |  |
| 377   | 2011 | Чай с сахаром                           | 200     | 0,1    | 0     | 15    | 60,4   | сп    | сп    | 0,06 | сп     | 1      | 1      | сп     | 0,2   |  |  |
| 338   | 2011 | Фрукты (яблоко или банан)               | 200     | 0,3    | 0     | 23,6  | 40     | 0,08  | 0,06  | 0,4  | 120    | 68     | 26     | 46     | 0,6   |  |  |
|       |      | Итого                                   |         | 12,15  | 8,08  | 89,92 | 620,4  | 0,245 | 0,089 | 7,42 | 120    | 215,23 | 111    | 129,4  | 2,545 |  |  |
|       |      | ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК                          |         |        |       |       |        |       |       |      |        |        |        |        |       |  |  |
| 260   | 2011 | Жаркое по-домашнему из говядины         | 100/120 | 10,61  | 6,81  | 15,04 | 164    | 0,06  | 0,12  | 2,47 | 15,03  | 45,2   | 33     | 133,1  | 1,23  |  |  |
| 71/71 |      | огурцы или помидоры свежие или соленые  | 60      | 0,32   | 0     | 1,36  | 9,6    | 0,02  | 0,01  | 0,35 | 5      | 11,5   | 7      | 21     | 0,3   |  |  |
| 376   | 2011 | Чай с сахаром                           | 200/15  | 0,1    | 0     | 15    | 60,4   | сп    | сп    | 0,06 | сп     | 1      | 1      | сп     | 0,2   |  |  |
| пром. |      | Хлеб пшеничный                          | 45      | 1,58   | 0,2   | 9,7   | 47,3   | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0      | 4,6    | 6,6    | 17,4   | 0,4   |  |  |
| пром. |      | Хлеб ржаной                             | 45      | 1,98   | 0,36  | 10,02 | 51,9   | 0,06  | 0,024 | 0,21 | 0      | 10,5   | 14,1   | 47,4   | 1,17  |  |  |
|       |      | Итого                                   |         | 14,59  | 7,37  | 51,12 | 333,2  | 0,172 | 0,166 | 3,41 | 20,03  | 72,8   | 61,7   | 218,9  | 3,3   |  |  |
|       |      | ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК                          |         |        |       |       |        |       |       |      |        |        |        |        |       |  |  |
| 469   | 2011 | Запеканка из творога с молоком стуженым | 150/20  | 17,54  | 12,05 | 17,15 | 247    | 0,05  | 0,26  | 0,52 | 0,24   | 147,3  | 22,2   | 210,3  | 0,69  |  |  |
| 1     | 2011 | Бутерброд с сыром и маслом              | 40/15/5 | 2,4    | 7,5   | 14,2  | 135    | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0      | 4,6    | 6,6    | 17,4   | 0,4   |  |  |
| 379   | 2011 | Кофейный напиток с молоком              | 200     | 3,58   | 2,68  | 28,34 | 151,8  | 0,03  | 0,01  | 0,06 | 1      | 121,4  | 1      | сп     | 0,16  |  |  |
| 338   | 2011 | Фрукты (яблоко или банан)               | 200     | 0,3    | 0     | 23,6  | 40     | 0,08  | 0,06  | 0,4  | 120    | 68     | 26     | 46     | 0,6   |  |  |
|       |      | Итого                                   |         |        |       |       |        |       |       |      |        |        |        |        |       |  |  |
|       |      | Итого                                   |         | 23,82  | 22,23 | 83,29 | 573,8  | 0,192 | 0,342 | 1,3  | 121,24 | 341,3  | 55,8   | 273,7  | 1,85  |  |  |
|       |      | ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК                          |         |        |       |       |        |       |       |      |        |        |        |        |       |  |  |
| 291   | 2011 | Плов из цыпленка бройлера               | 100/120 | 22,4   | 25,9  | 36,6  | 469,2  | 0,04  | 0,04  | 6,7  | 0,69   | 49,6   | 36     | 180    | 5,6   |  |  |
| 140   | 2011 | Свежая тушеная                          | 60      | 1,18   | 2,29  | 6,16  | 50,05  | 0,015 | 0,02  | 0,15 | 3,36   | 19,12  | 14,81  | 30,39  | 0,88  |  |  |
| 349   | 2011 | Компот из смеси сухофруктов             | 200     | 0,32   | 0     | 32,8  | 129,7  | 0,01  | 0,02  | 0,11 | 3,6    | 6,2    | 33     | 91     | 0,85  |  |  |
| пром. |      | Хлеб пшеничный                          | 45      | 1,58   | 0,2   | 9,7   | 47,3   | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0      | 4,6    | 6,6    | 17,4   | 0,4   |  |  |
| пром. |      | Хлеб ржаной                             | 45      | 1,98   | 0,36  | 10,02 | 51,9   | 0,06  | 0,024 | 0,21 | 0      | 10,5   | 14,1   | 47,4   | 1,17  |  |  |
|       |      | Итого                                   |         | 27,46  | 28,75 | 95,28 | 748,15 | 0,157 | 0,116 | 7,49 | 7,65   | 90,02  | 104,51 | 366,19 | 8,9   |  |  |
|       |      | 10 ДЕНЬ ЗАВТРАК                         |         |        |       |       |        |       |       |      |        |        |        |        |       |  |  |
| 295   | 2011 | Котлеты рубленые из цыпленка бройлера   | 100/5   | 11,9   | 12,3  | 12,4  | 208,8  | 0,66  | 0,1   | 0,38 | 0,5    | 15,02  | 29     | 171    | 109,4 |  |  |
| 309   | 2011 | Макаронные изделия отварные             | 180/6   | 4,32   | 5,04  | 26,6  | 150    | 0,07  | 0,02  | 1,71 | 0      | 8,7    | 38     | 140    | 0,74  |  |  |
| 321   | 2011 | Калюста тушеная                         | 100     | 3,13   | 5,56  | 14,38 | 120    | 0,05  | 0,06  | 1,05 | 24,9   | 85     | 31,8   | 64,3   | 1,22  |  |  |
| 376   | 2011 | Чай с сахаром                           | 200/15  | 0,1    | 0     | 15    | 60,4   | сп    | сп    | 0,06 | сп     | 1      | 1      | сп     | 0,2   |  |  |
| пром. |      | Хлеб пшеничный                          | 45      | 1,58   | 0,2   | 9,7   | 47,3   | 0,032 | 0,012 | 0,32 | 0      | 4,6    | 6,6    | 17,4   | 0,4   |  |  |
| пром. |      | Хлеб ржаной                             | 45      | 1,98   | 0,36  | 10,02 | 51,9   | 0,06  | 0,024 | 0,21 | 0      | 10,5   | 14,1   | 47,4   | 1,17  |  |  |

|  |                                                                          |  |       |       |      |       |        |        |       |      |        |       |       |        |
|--|--------------------------------------------------------------------------|--|-------|-------|------|-------|--------|--------|-------|------|--------|-------|-------|--------|
|  | Итого                                                                    |  | 23,01 | 23,46 | 88,1 | 638,4 | 0,872  | 0,216  | 3,73  | 25,4 | 124,82 | 120,5 | 440,1 | 113,13 |
|  | Среднее значение за период                                               |  | 2,301 | 2,346 | 8,81 | 63,84 | 0,0872 | 0,0216 | 0,373 | 2,54 | 12,482 | 12,05 | 44,01 | 11,313 |
|  | Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  | 107%  | 102%  | 120% |       |        |        |       | -    |        |       |       |        |

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тутельяна-М.: ДеЛи принт 2011-54с.  
Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко \_ М."ИКТЦ"ЛАДА", К.: Издательство "Арм", 2005.-680с.:ил.  
Соотношение белков,жиров,углеводов 1:1:4