

Утверждено

И.о. директора МОУ СОШ №6

СЫТНО

Марухо Євгенія Вадимівна



Примерное двухнедельное меню

Для учащихся в возрасте от 11 до 17 лет (СВО) на 2025 учебный год

№ рец	Год сборника	Наименование блюда	Выход 17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.			Минералы-ва, мг				
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	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	Булгурбод с маслом Крестьянское 72,5%)	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)	1 шт(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)	1 шт(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	558,7	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	Калуга 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	
424	2011	Булочки домашняя	60	7,28	12,5	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	Чай с сахаром	1шт(200)	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6	
		Фрукты (яблоко или банан)														
		Итого		11,08	16,6	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 ступенным	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 полутвердый	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	
		Российский 50% и маслом Крестьянское														
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)	1 шт(200)	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6	
		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	Свекла 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	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	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. Тучельяна-М.: ДеЛи принт 2011-544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников. Авт. сост. А.И.Забонов, В.А.Цыганенко. М.: "ИКТ" ЛАДА", К.: Издательство "Арий", 2005.-680с.:ил.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4