

Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»

Г.Г Коваленко



Согласовано директор
МБОУ Гимназия №1 (к1) им.Н.Т.Антошкина

[Signature]

Примерное 2-х недельное меню для детей льготной категории ТЖС,ММС с 12 до 18 лет Период с 6 апреля по 31 мая 2026г

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

День: понедельник

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 1

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	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													
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	2,4	3		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	15,00	57,00	0,00	0,00	0,00	0,30			0,03
118,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	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	3,04	0,36	19,36	92,80	0,14			8,00	26,00	5,60	1,00
Итого за Завтрак 552			16,18	22,42	80,63	591,70	0,29	10,17	117,89	279,58	196,10	36,22	4,27

День: вторник

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 1

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	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 жидкая	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 (груша) порционные	100	0,40	0,30	10,30	58,00	0,01	4,20	6,90	9,00	11,00	7,00	0,17
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	12,46	84,41	508,50	0,49	5,25	6,95	217,64	207,39	43,83	1,89

День: среда

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 1

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	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
268,00	Котлеты мясные с томатным соусом	100	9,87	11,8	8,34	178,98	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62
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			27,01	21,44	100,90	706,41	0,54	4,80	71,15	159,61	409,76	168,19	7,69

День: четверг

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 1

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	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													
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02
132	Суп молочный с вермишелью	250	5,50	5,50	19,87	161,00	0,10	1,62	0,02	156,18	136,10	26,50	0,38
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			12,80	18,50	69,21	502,50	0,54	1,72	60,08	170,23	172,24	36,14	1,74

День: пятница

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 1

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	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 для детского питания	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

День: понедельник

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	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													
ТТК	Щницель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50							
211,05	Макаронные изделия отварные	200	7,75	5,74	49,40	280,7	0,12	0	30,0	20,78	62,91	11,54	1,17
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			25,35	21,09	94,71	687,16	0,29	0,10	30,00	36,03	103,65	22,94	3,28

День: вторник

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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
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
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			10,46	22,00	80,96	563,50	0,55	10,42	0,12	161,81	165,06	37,64	3,76

День: среда

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	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)	220	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

День: четверг

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност	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
101	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы	250/10	9,83	9,83	48,57	311,40	0,03	0,25	50,00	171,68	252,37	47,50	2,50
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			24,04	20,89	89,01	618,68	0,50	0,51	155,08	306,73	424,11	67,40	4,92

День: пятница

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММс 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)	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) 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
Итого за период			210,33	193,54	865,38	6045,93	4,60	86,78	895,10	1714,98	2558,88	599,26	38,52
Итого за период			21,03	19,35	86,54	604,59	0,46	8,68	89,51	171,50	255,89	59,93	3,85

Разработано технолог ООО Аврора



Лебедькова Е.М