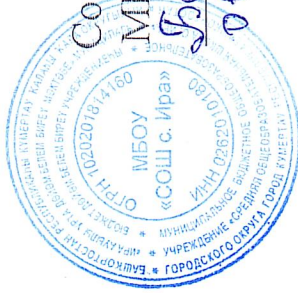


Утверждаю: учредитель
ООО «МШКОП»
Г.И Багиров



Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира
Бермуд А.В. Бермудова
08 ноября 2025г.

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

Период с 5 ноября по 31 декабря 2025г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (2-х недельное)
 Сезон: 5.11-31.12 2025г
 День: понедельник
 Возраст: с 12 до 18 лет

Неделя: 1

Неделя: 1															Возраст: с 12 до 16 лет																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая плотность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
														4	5	6	8	9	10	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														</

Сезон: 5.11-31.12 2025г

День: вторник

Возраст: с 12 до 18 лет

Неделя: 1

Неделя: 1

Возраст: 5-12 до 10 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая плотность	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	220	14,07	17,07	25,81	313,56	0,22	32,44	15,0	29,22	204,95	50,56	3,12	
1,20	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200			23,50	95,00	0,30	20,10						
	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20	
Итого за Обед			835	24,84	27,37	116,95	815,06	1,01	73,86	233,93	131,62	354,74	139,33	7,20
Итого за день				35,02	49,61	200,05	1388,56	1,60	84,18	234,05	285,31	553,44	193,39	11,32

Сезон: 5.11-31.12 2025г
 Возраст: с 12 до 18 лет

День: среда
 Неделя: 1

Неделя: 1														
№ ре.	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	
														8
1	2	3	4	5	6	7								
Завтрак														
54-28	Свекла отварная	80	1,20	0,13	6,93	33,60	0,01	3,56	1,04	28,00	32,00	17,30	1,06	
131,02	Плов из мяса птицы (отварной)	220	18,64	25,85	46,06	490,77	0,13	4,96	303,82	29,74	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			713,37	0,31	11,56	305,01	71,07	290,72	77,46	4,27	
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	
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	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20	
Итого за Обед		835		25,44	18,98	128,80	0,72	51,15	820,58	143,07	419,12	136,13	7,35	
Итого за день				49,54	45,51	224,41	1,03	62,71	1125,59	214,14	709,84	213,59	11,62	

День: четверг

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая плотность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	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	
182	Каша ячневая молочна жидкая с маслом и сахаром	200/10/10	7,23	3,72	49,05	259,00	0,14	1,17	58,00	162,56	251,51	36,51	0,97	
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	
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		580	14,98	8,97	98,91	529,50	0,62	10,43	58,04	289,81	355,65	59,71	4,36	
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 (вермишель)	250	11,80	11,30	16,63	219,40	0,09	13,20	161,80	13,20	50,84	19,42	0,81	
118,44	Рагу овощное с мясом птицы	220	24,49	26,74	62,71	476,25	0,21	32,88	789,81	58,35	261,30	42,42	2,74	
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	42,95	44,31	144,03	1032,35	0,38	72,01	951,61	168,43	404,42	93,75	5,77	
Итого за день			57,93	53,28	242,94	1561,85	1,00	82,44	1009,65	458,24	760,07	153,46	10,13	

День: пятница

Сезон: 5.11-31.12 2025г

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	Ca	P	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	
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	
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	100	14,40	15,8	11,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62	
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	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	30,57	24,14	130,55	836,82	0,52	26,60	74,17	186,74	232,99	60,25	4,71	
Итого за день			69,81	35,41	223,19	1467,18	1,17	44,36	98,81	412,70	543,84	114,01	8,22	

День: понедельник

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У				B1	C	A		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	
506	Тефтели из говядины с рисом с томатным соусом	100	8,76	12,21	8,85			180,64	0,04	0,22			19,90	91,20	13,11	0,34	
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	15,00			57,00	0,00	0,00	0,00		0,30			0,03	
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		550	24,58	23,83	95,85			693,04	0,32	0,33	58,50		198,91	270,32	38,75	2,79	
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	
191,00	Мясо тушеное	100	17,50	6,10	2,99			136,51	0,08	4,93	0,00		10,44	125,42	18,48	1,32	
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	35,83	19,00	120,30			794,02	0,72	35,30	146,34		133,20	452,74	198,50	7,81	
Итого за день			60,41	42,83	216,15			1487,06	0,69	32,44	112,70		244,96	684,22	256,06	11,21	

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 5.11-31.12 2025г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	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															
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02		
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 (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	10,18	18,15	83,99	538,50	0,51	9,98	0,05	124,24	148,19	39,47	3,65		
Обед															
16,33	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,50	6,25	12,50	122,50	0,07	21,27	9,37	27,20	55,00	21,97	0,78		
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	29,01	108,12	16,03	1,62		
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	26,28	30,67	115,62	826,09	0,36	156,90	100,42	186,47	335,06	95,87	9,10		
Итого за день			36,46	48,82	199,61	1364,59	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13		

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 5.11-31.12 2025г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
									B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	6	7									8	9
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				
210,00	Омлет натуральный	180/5	18,00	25,20	3,60	315,60	0,10	0,62	35,10	128,80	288,60	21,90	3,22				
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				
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	25,10	28,77	51,96	574,47	0,30	12,73	59,05	256,56	392,67	43,41	6,60				
Обед																	
53	Салат из капусты белокачанной с зеленым горошком	80	1,60	7,20	4,22	74,40											
118,00	Суп картофельный с горохом	250	5,47	4,75	15,79	146,20	0,2	15,25	0,01	43,86	109,42	40,3	2,00				
258,00	Мясо духовое	220	19,56	21,80	18,39	273,42	0,04	0,72	0,00	38,53	256,12	50,52	4,32				
278	Компот из апельсинов и яблоков	200	0,48	0,25	27	111											
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66				
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		820	33,79	34,99	105,50	801,42	0,46	15,98	0,01	98,75	433,54	114,37	7,88				
Итого за день			58,89	63,76	157,46	1375,89	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37				

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 5.11-31.12 2025г

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													
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
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	13,21	16,55	80,28	520,50	0,52	1,42	60,07	146,21	153,26	29,50	1,76
Обед													
450,02	Суп картофельный с клецками	250	1,83	3,35	11,86	85,14	0,08	11,5	206,05	16,46	46,40	17,66	0,71
312	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	11,10	10,20	9,60	174,80	0,03	9,00	24,08	41,00	63,20	19,00	1,00
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	5,40	4,69	37,20	216,00	0,10	9,96	35,34	81,85	198,87	63,34	1,83
	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66
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	25,01	19,23	121,95	762,34	0,73	50,57	265,60	155,67	376,47	123,60	5,10
Итого за день			38,22	35,78	202,23	1282,84	1,25	51,99	325,67	301,88	529,73	153,10	6,86

День: пятница

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 18 лет

Неделя. 2															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	У		В1	С	А	Ca	P	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	100	10,05	9,58	9,10	162,56	0,09	3,09	81,19	35,00	98,19	15,80	1,05						
219,00	Каша гречневая (разсыпчатая) с маслом	200/5	11,60	7,20	60,00	351,73	0,32		0,03	19,15	230,50	154,10	5,18						
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			562	25,91	17,33	111,72	703,29	0,58	6,13	81,37	67,51	362,86	177,81	7,56					
Обед																			
211,00	Борщ Краснодарский со сметаной	250/5	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	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,21			7,66	29,00	11,00	0,66						
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,35	19,37	92,80	0,16			11,60	52,00	16,80	1,20						
Итого за Обед			805	26,61	19,58	131,11	791,34	0,62	24,88	39,21	114,96	385,70	122,05	4,57					
Итого за день				52,52	36,91	242,83	1494,63	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19					
Итого за период				425,88	410,94	1712,33	14528,13	8,20	492,55	2443,56	2915,67	5913,90	1807,25	86,71					
Итого за период				42,59	41,09	171,23	1452,81	0,82	49,26	244,36	291,57	591,39	180,73	8,67					

Разработано технолог ООО МШКОП

Лебедькова Е.М