

УТВЕРЖАЮ УПРЕДИТЕЛЬ
ООО «МШКОП»
И.И. Бариров



Согласовано Директор
МБОУ СОШ № 6
Дерягина И.Б.



Примерное 2-х недельное меню
для детей льготной категории
ТЖС, ММС с 12 до 18 лет
Период с 5 ноября по 31 декабря 2025г

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

День: понедельник

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 1

Категория ТЖС,МС

Неделя: 1															Категория: Любитель				
№ 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																			
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11						
ТТК	Щницель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	219,50													
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,93	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	29,22	26,42	89,81	731,90	0,28	0,21	58,50	183,96	187,36	30,04	3,28						

День: вторник

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 1

Категория ТЖС,МС

Неделя: 1															
№ 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															
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		

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 5.11-31.12 2025г
Категория ТЖС,МС

№ ре.	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															
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	29,71	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			24,10	26,53	95,61	713,37	0,31	11,56	305,01	71,07	290,72	77,46	4,27		

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 5.11-31.12 2025г
Категория ТЖС,МС

неделя № 1														
№ ре.	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														
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 молочная 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

День: пятница

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 1

Категория ТКС,МС

№ реж.	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														
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	

День: понедельник

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 2

Категория ТЖС,МС

Неделя: 2															
№ 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															
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		

День: вторник

Сезон: 5.11-31.12.2025г

Неделя: 2

Категория ТЖС,МС

Неделя: 2														
№ реп.	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														
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	

Делы: сряда

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 2

Катеропня ТКС,МС

Приложение 2																
№ рецип.	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			
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

День: четверг

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 2

Катеропия ТЖС,МС

Неделя: 2																
№ 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	11	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			

День: пятница

Сезон: 5.11-31.12 2025г

Неделя: 2

Категория ТЖС,МС

Неделя: 2															
№ 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															
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 (рассыпчатая) 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	
Итого за период				216,70	200,06	883,87	6208,43	4,68	80,86	705,35	1717,92	2670,58	603,97	41,90	
Итого за период				21,67	20,01	88,39	620,84	0,47	8,09	70,54	171,79	267,06	60,40	4,19	

Разработано технолог ООО МЛКОП

ЛМ

Лебедькова Е.М