

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Ю.В. Дьяченко



Согласовано директор

МБОУ СОШ с.Ира

Дьяченко А.В. Бельвучева
29 августа 2025г.

Примерное 2-х недельное меню для детей льготной категории ТЖС,ММС с 12 до 18 лет Период с 1 сентября по 31 октября 2025г

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

Сезон: 01.09-31.10 2025г

День: понедельник

Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 1

№ 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	Мg	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 1	Палочки школьные с томатным соусом	100	11,40	14,80	10,90	219,50									
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	15,01	57,00			0,10		5,25	8,24	4,40	0,86	
420,06	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			27,22	26,42	97,91	731,90		0,28	0,21	58,50	183,96	187,36	30,04	3,28	

Сезон: 01.09-31.10 2025г

День: вторник

Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 1

№ 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	Мg	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	
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	
323	Каша молочная пшенная (вязкая)	200/10	8,18	12,80	42,46	318,00		0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42	
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		0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60	
Итого за Завтрак 570			12,68	23,00	92,40	627,50		0,80	10,30	0,12	159,47	250,08	72,26	4,88	

День: среда

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 1															Возраст: 1 год.мес.год														
№ ре.	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															
					5	6									7	8	9	10	12	13	14	15							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15																
Завтрак																													
105	Помидоры свежие	80	0,88	0,13	3,04	25,88	0,03	15,00		8,40	15,60	12,00	0,54																
48,08	Плов из говядины	220	15,80	19,60	47,70	428,00	0,10	1,65		17,14	218,74	51,10	2,40																
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	20,94	20,28	93,36	642,88	0,30	19,69	0,15	38,90	268,51	71,01	4,27																

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 1															Возраст: 1 год, 10 мес. 0 до														
№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																	
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A	Ca	P	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																
27,01	Сыр порционный	10	2,63	2,66		35		0,07	23,8	100	60	5,5	0,07																
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			13,04	16,41	80,88	523,50	0,55	10,49	23,87	260,61	223,16	43,10	3,81																

День: пятница

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: ТЖС.МС.СВО

№ реп.	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 сливочным 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			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: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: ТЖС.МС.СВО

№ реп.	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													
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50	150,00	90,00	8,25	0,11
124,00	Сосиски отварные	100	10,00	21,70	0,80	228,80	0,07	0,00		22,96		13,30	1,60
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
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			25,88	33,32	87,92	743,20	0,35	3,15	58,65	205,03	180,79	39,85	4,10

День: вторник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Неделя: 2 Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж	У	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe		
			4	5											6	7
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			
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая с маслом	200/10	8,36	10,76	37,97	282,89	0,22	1,20	0,06	141,30	227,80	68,76	1,60			
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10		5,25	8,24	4,40	0,86			
401,08	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05	1,20	1,90	0,04	0,02			
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		570	12,86	20,96	87,91	592,39	0,80	10,30	0,12	171,65	280,34	87,80	5,06			

День: среда

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 2

Неделя: 2

возраст: 12-13 лет, пол: СДВ

№ реп.	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														
80	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03	100,00	60,00	5,50	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	
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		552	25,96	29,45	56,02	588,60	0,31	12,82	35,28	256,56	392,67	43,41	6,60	

День: четверг

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 2														Возраст: 1 ЖС, МС, СС									
№ реч.	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																							
100	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы "Артек"	200/10	7,81	7,81	38,86	249,12	0,01	0,11	0,05	150,00	81,00	7,50	0,16										
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	0,55		0,01	9,50	32,50	6,50	0,60										
Итого за Завтрак			560			515,62	0,56	0,21	60,06	164,75	121,74	18,40	1,62										

День: пятница

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: ТЖС.МС.СВО

Неделя: 2															Возраст: 1ЖС.МС.СВО														
№ 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																
														8	9	10	12	13	14	15									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15																
Завтрак																													
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																
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																
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			29,11	25,55	108,97	759,73	0,95	4,73	47,36	61,02	372,79	177,54	7,48																
Итого за период			221,99	219,22	886,13	6355,68	5,55	89,65	308,75	1727,91	2588,29	637,17	44,61																
Итого за период			22,20	21,92	88,61	635,57	0,56	8,96	30,87	172,79	258,83	63,72	4,46																

Разработано технолог ООО МШКОП _____ Лебедькова Е.М