Утверждаю зам директора
ООО «Аврора»
_____Г.Г Коваленко

Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10
_____

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

Период с 6 апреля по 31 мая 2026г

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

День: понедельник **Сезон:** 6.04-31.05 2026г

Неделя: 1 **Возраст:** с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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													
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
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
ТТК 1	Палочки школьные с томатным соусом	100	11,40	14,80	10,90	219,50							
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 (Витошка)	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	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед		**800**	29,73	27,70	128,21	877,01	0,88	30,35	146,34	62,51	329,57	184,07	6,98
Итого за день			45,91	50,12	208,84	1468,71	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21

Сезон: 6.04-31.05 2026г

День: вторник

Возраст: с 12 до 18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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													
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
Обед													
7,01	Салат из свеклы с яблоком	80	1,33	4,00	6,60	68,00	0,09	22,77	187,28	31,29	50,48	19,56	0,70
65,46	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	250/5	2,04	5,24	10,50	97,96	0,07	19,93	207,47	33,06	50,39	20,59	0,73
376,00	Говядина тушеная с овощами	220	16,44	19,44	19,44	324,00	0,14	15,30		19,05	165,90	35,94	2,40
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	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
Итого за Обед	**825**		26,72	29,63	107,02	804,11	0,52	178,00	394,75	105,20	320,97	98,84	9,43
Итого за день			39,48	42,09	191,43	1312,61	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

Сезон: 6.04-31.05 2026г

День: среда

Возраст: с 12 до 18 лет

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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													
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		**552**	27,01	21,44	100,90	706,41	0,54	4,80	71,15	159,61	409,76	168,19	7,69
Обед													
105	Овощи натуральные свежие (помидор) порционно	80	0,88	0,16	3,04	19,41	0,04	20,00		11,20	20,80	16,00	0,72
19,28	Куллама по- деревенски на курином бульоне	250	15,00	8,75	16,25	202,50	0,10	3,73	32,20	25,68	167,72	29,45	2,68
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
305.11	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200	0		23	90	0,3	20,1	0,13				
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед		**810**	45,95	36,46	138,85	952,86	0,93	76,71	822,14	109,68	510,57	108,72	7,54
Итого за день			72,96	57,90	239,75	1659,27	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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													
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		**600**	12,80	18,50	69,21	502,50	0,54	1,72	60,08	170,23	172,24	36,14	1,74
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
278	Компот из апельсинов и яблоков	200	0,48	0,25	27	111							
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
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		**815**	24,73	19,27	131,52	776,34	0,48	23,88	39,21	99,30	382,70	116,65	4,81
Итого за день			37,53	37,77	200,73	1278,84	1,02	25,60	99,29	269,53	554,94	152,79	6,55

День: пятница **Сезон:** 6.04-31.05 2026г

Неделя: 1 **Возраст:** с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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													
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
Обед													
118,00	Суп картофельный с горохом	250	5,47	4,75	19,73	146,25	0,25	19,06	0,01	54,82	136,70	50,31	2,50
264,00	Говядина тушеная в сметане	100	15,26	22,10	1,90	264,00	0,03	0,35	39,50	338,40	189,36	25,20	2,51
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
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	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
Итого за Обед		**800**	35,22	33,17	125,61	947,00	0,67	20,41	66,51	441,73	434,88	105,65	7,37
Итого за день			53,93	50,11	206,80	1495,95	0,93	22,78	126,49	334,27	625,95	159,87	7,19

День: понедельник **Сезон:** 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2 **Возраст:** с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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													
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
Обед													
53,39	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,93	5,13	8,97	90,78	0,06	30,02	209,08	41,98	48,08	20,88	0,76
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	0,08	1,80	6,00	14,16	148,03	19,18	2,12
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 (Витошка)	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	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед	**800**		33,76	27,70	119,19	858,92	0,94	51,82	335,11	87,83	464,33	199,66	8,95
Итого за день			59,11	48,79	213,90	1546,08	1,23	51,92	365,11	123,86	567,98	222,60	12,23

Сезон: 6.04-31.05 2026г

День: вторник

Возраст: с 12 до 18 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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													
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
Обед													
40,00	Салат картофельный с зеленым огурцом	80	1,20	4,20	8,00	76,00	0,04	5,12		17,44		16,00	0,60
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
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
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	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	10,00	32,50	7,00	1,25
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		**840**	30,61	32,12	120,71	814,52	0,49	43,16	212,00	139,71	421,41	129,99	11,09
Итого за день			41,07	54,12	201,67	1378,02	1,04	53,58	212,12	301,52	586,47	167,63	14,85

Сезон: 6.04-31.05 2026г

День: среда

Возраст: с 12 до 18 лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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													
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
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
305,11	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	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
Итого за Обед		**835**	24,94	18,89	120,59	753,39	0,85	51,05	820,71	120,61	378,32	119,08	4,49
Итого за день			48,72	45,42	212,31	1441,56	1,18	67,05	1124,68	182,08	704,24	190,44	8,18

День: четверг **Сезон:** 6.04-31.05 2026г

Неделя: 2 **Возраст:** с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценност	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
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
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	250	11,80	11,30	16,63	219,40	0,09	13,20	161,80	13,20	50,84	19,42	0,81
54-28м	Жаркое по-домашнему с курицей	200	24,80	6,20	17,60	225,70	0,14	10,30	32,70	25,00	216,00	101,00	2,29
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	40	4,40	0,72	25,76	126,80	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	40	3,04	0,36	19,36	92,80	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
Итого за Обед		**810**	45,12	24,04	110,19	836,70	0,48	49,41	194,50	74,18	352,82	155,28	5,61
Итого за день			69,16	44,93	199,20	1455,38	0,98	49,92	349,58	380,91	776,93	222,68	10,53

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 6.04-31.05 2026г

Возраст: с 12 до 18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	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													
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
17	Тефтели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			6,210	10,320	3,850	0,250
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
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	0,16			5,75	21,75	8,25	0,50
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,20	0,05			8,05	30,45	11,50	0,70
Итого за Обед		**805**	22,99	13,83	135,49	783,47	0,48	24,90	27,00	90,59	119,14	48,22	3,48
Итого за день			62,23	25,10	228,13	1413,83	1,13	42,66	51,64	316,55	429,99	101,98	6,99
Итого за период			530,10	456,34	2102,76	14450,25	9,90	456,61	3156,93	2661,63	6120,50	1850,98	93,23
Итого за период			53,01	45,63	210,28	1445,03	0,99	45,66	315,69	266,16	612,05	185,10	9,32

Разработано технолог ООО Аврора _____ Лебедькова Е.М