

Утверждаю директор
ООО «МШКОП»

Ю.В. Дьяченко

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

Период с 1 сентября по 31 октября 2025г

Согласовано, директор
МБОУ СОШ № 6

Д.В. Дьяченко 20.12



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

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

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		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 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	
Обед														
287	Онищенко	250/5	2,02	6,00	13,26	89,00								
	Щи "Новгородские" со сметаной													
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	
	Витаминизированный напиток (Витолшкэ)	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			33,85	28,57	123,48	857,14	0,88	21,80	126,03	45,85	416,25	178,78	8,19	
Итого за День			61,07	54,99	221,39	1589,04	1,16	22,01	184,53	229,81	603,61	208,82	11,47	

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.10 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)				
			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			
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			
Обед																
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	80	1,33	8,00	8,00	109,33	0,02	30,64		34,50	25,38	13,78	0,46			
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			
401,00	Азу с картофелем	220	20,10	26,47	15,67	405,25		13,04		43,52		52,35	4,38			
	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200			23,50	95,00	0,30	20,10								
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		815	29,32	40,45	97,27	895,58	0,67	80,90	212,00	137,61	154,92	117,65	7,76			
Итого за День			42,00	63,45	189,67	1523,08	1,47	91,20	212,12	297,08	405,00	189,91	12,64			

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.10 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)				
			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																		
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					
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	784,39	0,72	51,15	820,58	143,07	419,12	136,13	7,35					
Итого за День			46,38	39,26	222,16	1427,27	1,02	70,84	820,73	181,97	687,63	207,14	11,62					

День: четверг
Неделя: 1

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая плотность	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															
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			570	13,04	16,41	80,88	523,50	0,55	10,49	23,87	260,61	223,16	43,10	3,81	
Обед															
1,00	Салат из моркови	80	1,60	9,60	6,60	106,60	0,04	3,52		19,08	38,88	26,74	0,50		
107,00	Суп лапша домашняя на курином бульоне	250	11,80	11,30	16,62	219,40	0,05	2,36		13,81	30,70	8,46	0,50		
261,02	Птица, тушенная в соусе с овощами	220	19,56	19,56	23,22	351,00	0,24	27,04	62,53	54,46	241,49	60,12	2,59		
197,00	Компот из свежих плодов (яблоко)	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	0,16			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	38,74	41,37	105,69	940,70	0,62	53,12	62,53	108,56	376,22	119,77	5,91	
Итого за день				51,78	57,78	186,57	1464,20	1,17	63,61	86,40	369,17	599,38	162,87	9,72	

День: пятница
Неделя: 1
Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: с 12 до 18 лет

№ реп.	Примем 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														
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														
118,00	Суп картофельный с горохом	250	6,83	5,93	19,73	182,75	0,25	19,06	0,12	54,83	136,77	50,31	2,50	
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	0,18			6,70	25,37	9,62	0,58	
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,14			10,15	45,5	14,7	1,05	
Итого за Обед		800	35,72	28,05	135,51	939,00	0,83	21,75	74,29	135,40	372,38	101,05	6,91	
Итого за день			74,96	39,32	228,15	1569,36	1,48	39,51	98,93	361,36	683,23	154,81	10,42	

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10.2025г

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		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	
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		552	25,88	33,32	87,92	743,20	0,35	3,15	58,65	205,03	180,79	39,85	4,10	
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	
491 онценко	Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30								
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	
	Витаминизированный напиток (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	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		820	28,48	20,53	117,69	770,15	0,78	40,31	181,65	131,93	341,22	115,61	4,60	
Итого за день			54,36	53,85	205,61	1513,35	0,69	32,44	112,70	244,96	684,22	256,06	11,21	

День: вторник
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025
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		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		
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		
Обед															
96,00	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,90	5,08	9,98	94,09	0,05	19,8	216,63	41,77	51,98	23,97	1,1		
ТТК	Щицель школьный с томатным соусом	100	13,40	14,80	2,80	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		
305,11	Кисель с витаминами и пробиотиками "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	31,32	27,17	123,63	884,85	0,92	39,88	216,79	73,46	320,20	183,57	7,19		
Итого за День			44,18	48,13	211,54	1477,24	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13		

День: среда

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

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	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	
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	
Обед														
6,06	Салат витаминный	80	1,33	8,00	8,00	112,00	0,03	17,04		23,65	23,28	14,46	0,70	
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	9,62	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59		38,99		48,25	2,79	
501 оннишенко	Говядина тушеная с картофелем	220	13,20	14,50	21,01	267,60								
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 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	27,59	27,95	117,88	836,40	0,46	142,63	0,00	82,24	77,28	68,05	9,09	
Итого за день			53,55	57,40	173,90	1425,00	0,63	73,41	451,51	209,31	584,23	169,97	6,37	

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 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)				
			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	15,06	12,56	88,12	515,62	0,56	0,21	60,06	164,75	121,74	18,40	1,62	
Обед														
25,23	Салат из свежкы с растительным маслом	80	1,12	6,70	6,58	91,34	0,13	7,48	1,49	30,62	32,29	16,62	1,06	
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	
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	
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	0,16			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	40,54	42,21	128,14	1048,31	0,65	36,37	337,51	107,22	489,71	122,77	7,94	
Итого за день			55,60	54,77	216,26	1563,93	1,21	36,58	397,57	271,97	611,45	141,17	9,56	

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
Возраст: с 12 до 18 лет

Неделя: 2															Возраст: 1. 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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe											
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			557	29,11	25,55	108,97	759,73	0,95	4,73	47,36	61,02	372,79	177,54	7,48										
Обед																								
56,03	Суп с мелкошинкованными овощами со сметаной	250/5	13,00	12,00	9,26	210,50	0,07	17,08	175,58	29,34	47,33	18,34	0,66											
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											
443,00	Картофельное пюре	180	4,0	6,12	26,52	177,65	0,14	12,52	39,49	42,80	100,29	35,16	1,25											
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	0,18			6,70	25,37	9,62	0,58											
1,20	Хлеб ржано-пшеничный (для детского питания)	35	2,66	0,32	16,94	81,2	0,14			10,15	45,5	14,7	1,05											
Итого за Обед			800	34,84	25,01	100,62	786,79	0,68	34,02	220,65	134,69	367,99	117,47	4,34										
Итого за День				63,95	50,56	209,59	1546,52	1,63	38,75	268,01	195,71	740,78	295,01	11,82										
Итого за период				547,83	519,51	2064,84	15098,99	11,53	505,59	2896,31	2659,98	6205,08	1992,72	103,96										
Итого за период				54,78	51,95	206,48	1509,90	1,15	50,56	289,63	266,00	620,51	199,27	10,40										

Разработано технолог ООО МШКОП _____



_____ Лебедькова Е.М