

Утверждаю директор

ООО «Аврора»

Коваленко



Согласовано директор

МБОУ СОШ № 10

Н.Ф. Корешина

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

Период с 2 февраля по 31 марта 2026г

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05		1,20	1,90	0,04
211,22	Макаронные изделия, с тертым сыром	180/15/7	12,46	14,36	36,14	328,80	0,12	0,17	72,89	2,51	252,88	156,10	21,62
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
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00
Итого за Завтрак		562	17,11	23,56	88,53	638,80	0,32	9,27	72,94	3,26	283,73	208,64	41,16
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	1,55	29,34	47,33	18,34
ТТК	Биточки мясные с томатным соусом	60/40	14,40	15,8	11,80	219,50	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03
448	Рис отварной	180	4,80	7,20	48,00	271,00	0,05		33,60		7,20	99,70	32,40
	Напиток витаминизированный	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00		0,00		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25
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
Итого за Обед		805	38,71	35,95	124,34	953,15	0,64	38,77	376,35	4,27	79,35	307,35	86,52
Итого за день			55,82	59,51	212,87	1591,95	0,96	48,04	449,29	7,53	363,08	515,99	127,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 1

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50
100	Каша "Артек" молочная вязкая	200/10	8,33	7,88	76,5	405,5	0,016	0,02	42,45		138,18	203,16	38,2
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
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40
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
Итого за Завтрак		570	16,08	13,13	126,36	676,00	0,61	9,28	42,49	0,00	267,33	313,80	62,70
Обед													
37,00	Салат Студенческий	80	2,84	9,53	7,18	126,66	0,06	11,22	0,02		25,25	59,86	18,94
450,02	Суп картофельный с клецками	250	1,83	3,35	11,86	85,14	0,08	11,5	206,05	1,44	16,46	46,40	17,66
118,08	Рагу из овощей в томатном соусе с мясом	220	21,22	23,18	54,36	412,74	19,2	28,51	584,51	3,56	50,5	226,4	50,91
284,00	Компот из яблок и лимонов	200	0,25	0,25	25	104							
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		810	31,72	37,12	132,50	893,34	19,62	51,23	790,58	6,36	106,66	393,41	108,36
Итого за день			47,80	50,25	258,86	1569,34	20,23	60,51	833,07	6,36	373,99	707,21	171,06

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 1

Возраст: 12-18 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	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
17	Тефтели из птицы с томатным соусом	60/40	6,270	5,390	13,530	150,300	0,020			0,140	6,210	10,320	3,850
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	0,24	47,56	111,44	38,07
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7
Итого за Завтрак		557	14,93	12,75	85,62	536,69	0,35	16,96	44,03	1,14	67,13	155,93	49,83
Обед													
35	Свекольник со сметаной	250/5	2,31	5,17	16,25	121,30	0,07	17,12	212,00	1,95	45,14	68,8	30,67
446,00	Рыба, запеченная под маринадом	100	10,70	5,30	7,30	120,40	0,10	10,32	750,00	36,11	36,11	146,30	38,07
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	5,40	4,69	37,20	216,00	0,10	9,96	35,34	1,03	81,85	198,87	63,34
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
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		800	24,49	16,07	125,80	743,40	0,56	57,60	997,34	40,45	194,55	486,71	161,93
Итого за день			39,42	28,82	211,42	1280,09	0,91	74,56	1041,37	41,59	261,68	642,64	211,76

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
491	онищенко Азу по -татарски	100	13,33	9,16	5,90	158,30							
448	Рис отварной	200	5,30	8,00	53,30	301,11	0,05		37,33		8,00	110,77	36,00
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00
Итого за Завтрак		550	22,83	17,71	101,71	646,41	0,22	0,10	37,33		23,25	151,51	47,40
Обед													
21,00	Салат Здоровье	80	1,16	14,72	5,21	157,33	0,02	5,37	0,00	0,00	29,16	34,60	19,04
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
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
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			0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		810	41,30	43,84	101,53	965,53	0,94	56,24	94,86	1,36	123,75	504,56	129,46
Итого за день			64,13	61,55	203,24	1611,94	1,16	56,34	132,19	1,36	147,00	656,07	176,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: 12-18 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	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
327	Каша молочная "Дружба" с маслом	250/10	5,68	12,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06		125,24	152,66	36,32
337,00	Яйцо вареное вкрутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	0,32	22,20	77,50	4,80
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91
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
Итого за Завтрак		557	16,65	19,80	73,71	537,28	0,70	4,26	105,26	0,33	160,30	264,33	48,53
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
96,19	Гуляш из мяса говядины	100	15,31	16,70	3,53	225,56	0,06	2,44	8,70	1,96	18,75	159,16	21,30
211,05	Макаронные изделия отварные (вермишель)	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	1,01	18,71	56,62	10,39
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00			16,00		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	35	3,85	0,63	22,54	110,95	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		800	31,73	28,58	118,76	866,96	0,60	13,79	62,01	4,33	98,73	337,88	77,01
Итого за день			48,38	48,38	192,47	1404,24	1,30	18,05	167,27	4,66	259,03	602,21	125,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90		72,80		0,11	31,50		150,00	90,00	8,25
ТТК	Ромштекс куриный с томатным соусом	100	13,40	16,8	8,80	219,50	0,08	1,69	47,17	2,04	29,01	108,12	16,03
211,05	Макаронные изделия отварные	180	6,98	5,17	44,50	252,6	0,11	0	27,0	1,01	18,71	56,62	10,39
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00
Итого за Завтрак		550	29,22	28,42	95,81	731,90	0,36	1,90	105,67	3,80	212,97	295,48	46,07
Обед													
287 онищенко	Щи "Новгородские" со сметаной	250/5	2,53	7,50	10,61	111,25							
496	Говядина по мексикански	100	13,20	10,80	4,40	198,11	0,07	28,69	66,70	2,27	23,15	143,20	23,31
594,03	Каша перловая рассыпчатая с маслом	180/5	5,40	4,69	37,20	216,00	0,10	9,96	35,34	1,03	81,85	198,87	63,34
	Напиток витаминизированный (Витошка)	200	0,00		15,80	60,00	0,23	20,00	120,00		0,00		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		800	26,71	23,80	101,86	750,06	0,67	58,65	222,04	4,66	119,45	402,82	107,50
Итого за день			55,93	52,22	197,67	1481,96	1,03	60,55	327,71	8,46	332,42	698,30	153,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: 12-18 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	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
9	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	75,00			0,05		1,20	1,90	0,04
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
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
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40
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
Итого за Завтрак		570	12,68	23,00	92,40	627,50	0,80	10,30	0,12	0,00	159,47	250,08	72,26
Обед													
84,00	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	3,50	5,10	14,10	127,70	0,10	6,70	0,04		54,10	99,50	34,40
17	Котлеты из 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
443,00	Картофельное пюре	200	4,4	6,81	29,47	197,39	0,16	13,92	43,88	0,24	47,56	111,44	38,07
0,00	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	111,00	0,01	80,00	0,00		11,09	2,96	2,96
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		815	24,13	22,60	113,52	763,35	0,64	103,71	125,11	1,60	162,20	372,84	112,08
Итого за день			36,81	45,60	205,92	1390,85	1,44	114,01	125,23	1,60	321,67	622,92	184,34

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (г)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
594	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
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	200/5	11,60	7,20	60,00	351,73	0,32		0,03	0,30	19,15	230,50	154,10
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4,00	0,50	27,50	130,00	0,17	0,00	0,00	0,75	10,00	32,50	7,00
Итого за Завтрак		562	26,96	17,95	112,22	715,53	0,52	12,04	24,26	1,06	73,51	327,87	181,01
Обед													
23	Салат степной	80	1,20	4,80	5,90	71,00	0,05	3,41	0,00	0,00	13,64	35,20	14,77
63,00	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250/20	9,62	5,10	38,50	242,00	0,26	5,59			38,99		48,25
401,00	Азу с картофелем	220	20,10	26,47	15,67	405,25		13,04			43,52		52,35
305,11	Кисель с витаминами и пребиотиками "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			0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		830	36,50	37,18	116,92	972,95	0,89	42,14	0,13	1,36	110,60	95,95	136,22
Итого за день			63,46	55,13	229,14	1688,48	1,41	54,18	24,39	2,42	184,11	423,82	317,23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
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
434	Чай с лимоном и сахаром	200/7	0,26	0,05	15,12	59,00	0,00	3,04	0,15	0,01	3,36	1,67	0,91
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	130	0,52	0,52	14	61	0,04	14			20,8	14,3	11,7
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
Итого за Завтрак		557	39,24	11,27	92,64	630,36	0,65	17,76	24,64	0,01	225,96	310,85	53,76
Обед													
6,07	Винегрет	80	1,08	4,13	5,73	64,85	0,02	6,22			17,18	126,93	12,13
106,00	Суп лапша домашняя	250	2,77	4,93	12,60	111,00	0,11	0,10	0,03		11,85	37,85	10,30
48,08	Плов из мяса говядины	220	15,80	19,60	47,70	428,00	0,10	1,65			17,14	218,74	51,10
197,00	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	25	99	0,01	20,2			6,76	4,4	3,6
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		810	25,43	29,57	125,28	867,55	0,52	28,17	0,03	1,36	67,38	448,67	97,98
Итого за день			64,67	40,84	217,92	1497,91	1,17	45,93	24,67	1,37	293,34	759,52	151,74

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница
Неделя: 2

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: 12-18 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	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50
120,00	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая с маслом	200/10	8,36	10,76	37,97	282,89	0,22	1,20	0,06	0,58	141,30	227,80	68,76
433	Чай с сахаром*	200	0,20	0,05	15,01	57,00		0,10			5,25	8,24	4,40
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3,20	3,20	9,20	80,00			60,00				
19,00	Батон нарезной 1 сорта для детского питания	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,55		0,01		9,50	32,50	6,50
Итого за Завтрак		570	18,91	18,81	87,23	585,39	0,78	1,46	60,10	0,58	256,05	328,54	85,16
Обед													
104,00	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,40	5,70	15,70	126,00	0,08	6,71	26,70	0,29	23,14	68,38	23,19
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
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	316,56	0,29		0,03	0,30	17,24	207,47	138,75
0,00	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,00	92,00	0,07	1,00			16,00		
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	95,10	0,16			0,68	5,75	21,75	8,25
1,20	Хлеб ржано-пшеничный для детского питания	30	2,28	0,27	14,53	69,60	0,12			0,68	8,70	39,00	12,60
Итого за Обед		800	183,29	152,47	759,52	813,75	12,44	119,00	187,21	18,20	1023,70	2648,26	732,03
Итого за день			202,20	171,28	846,75	1399,14	13,22	120,46	247,31	18,78	1279,75	2976,80	817,19

Итого за период	678,62	613,58	2776,26	14915,90	42,82	652,63	3372,50	94,13	3816,07	8605,48	2436,97
Итого за период	67,86	61,36	277,63	1491,59	4,28	65,26	337,25	9,41	381,61	860,55	243,70

Разработано технолог ООО МШКОП _____



Лебедькова Е.М