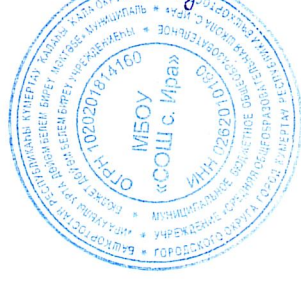


Утверждаю директор
ООО «МШКОП»
Ю.В. Дьяченко



Согласовано директор
МБОУ СОШ с.Ира
Григорьев А.В. Григорьев
29 августа 2025г.

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

Период с 1 сентября по 31 октября 2025г

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

День: понедельник

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 18 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая 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																
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 Щи "Новгородские" со сметаной	250/5	2,02	6,00	13,26	89,00										
277,0	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	0,03	1,80	6,00	14,16	148,03	19,18	2,12			
219,00	Каша гречневая (разсыпчатая) 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 (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			33,85	28,57	123,48	357,14	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

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 1

Возраст: с 12 до 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	Ca	P	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	895,53	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

№ ре.	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														
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			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			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

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	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	
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			36,74	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

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	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														
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)	130	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	Y		B1	C	A	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		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	онищенко 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	123,80	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

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	Y		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	12	13	14	15
Завтрак														
339,00	Фрукты свежие (яблоко) порционные	100	0,40	0,40	9,80	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	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	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	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	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	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	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	2,80	219,50							
219,00	Каша гречневая (рассыпчатая) с маслом	180/5	10,44	6,48	54,00	54,00	316,56	0,29		0,03	17,24	207,47	138,75	4,67
305,11	Кисель с витаминами и прибиотиками "Витошка"	200	0		23	23	90	0,3	20,1	0,13				
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	30	3,30	0,54	19,32	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	14,53	69,60	0,12			8,70	39,00	12,60	0,90
Итого за Обед		810	31,32	27,17	123,63	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	211,54	1477,24	1,06	37,25	263,81	298,64	605,55	206,96	9,13

День: среда
Неделя: 2

Сезон: 01.09-31.10 2025г
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	Y		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	
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 онищенко	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	636,40	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

Сезон: 01.09-31.10 2025г

Неделя: 2

Возраст: с 12 до 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	Ca	P	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 свеклы 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

№ 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														
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	
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, тушенная 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			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	