

Утверждаю директор
ООО «Аврора»
Г.Г. Коваленко



Согласовано директор
МБОУ СОШ № 10

Н.П. Корешков

Примерное 2-х недельное меню
для детей льготной категории
ТЖС, ММС 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: ТЖС ММс 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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
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	1,02
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
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	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25
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	5,13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 1

Возраст: ТЖС ММс 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50	0,07
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	2,02
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
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	16,08	13,13	126,36	676,00	0,61	9,28	42,49	0,00	267,33	313,80	62,70	5,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда
Неделя: 1

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: ТЖС ММс 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0,250
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	1,39
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	0,08
1,20	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0,5	27,5	130	0,17	0	0	0,75	10	32,5	7	1,25
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	2,97

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: ТЖС ММс 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0,73
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	0,75	10,00	32,50	7,00	1,25
Итого за Завтрак		550	22,83	17,71	101,71	646,41	0,22	0,10	37,33		23,25	151,51	47,40	2,84

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница
Неделя: 1

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: ТЖС ММс 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	0,78
337,00	Яйцо вареное в крутую	40	6,86	6,21	0,38	84,78	0,03		105,04	0,32	22,20	77,50	4,80	1,01
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	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	16,65	19,80	73,71	537,28	0,70	4,26	105,26	0,33	160,30	264,33	48,53

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник
Неделя: 2

Сезон: 01.02-31.03.26
Возраст: ТЖС ММс 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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	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	1,62
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	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
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	1,25
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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: вторник

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММс 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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
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
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
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	0,00	159,47	250,08	72,26	4,88

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: среда

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММс 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
312	Птица, тушенная в сметанном соусе	110	13,32	12,24	11,52	209,76		10,20			49,20	1,20	14,25	1,00
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	4,67
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	0,08
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	1,25
Итого за Завтрак		550	28,02	19,27	108,14	715,32	0,46	13,24	0,18	1,06	79,80	242,84	160,91	7,00

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: четверг

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММс 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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	0,01	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	0,01	225,96	310,85	53,76	3,51

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: пятница

Сезон: 01.02-31.03.26

Неделя: 2

Возраст: ТЖС ММс 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
27,01	Сыр (порциями)	10	3,30	3,30		36,00	0,01	0,16	0,03		100,00	60,00	5,50	0,07
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	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
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	0,60
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	3,13
Итого за период			215,67	187,72	952,15	6325,65	5,24	84,53	492,76	10,18	1735,99	2522,00	667,78	42,36
Итого за период			21,57	18,77	95,22	632,57	0,52	8,45	49,28	1,02	173,60	252,20	66,78	4,24

Разработано технолог ООО МШКОП _____



Лебедькова Е.М