

Утверждено:
приказ №98
от 26.08.2024г

**Единое примерное двухнедельное циклическое
меню для обучающихся 12 лет и старше
в МОУ «Шаховская ООШ»**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 лет и старше

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша вязкая молочная овсяная	г	200	8,200	8,800	31,110	236,440	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:		554,000	18,300	20,700	64,510	517,440	
	Обед							
	Помидор свежий	г	100	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на	г	250	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	180	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	880	27,840	11,740	88,060	705,000	
	Итого за день:	г	1 434,000	46,140	32,440	152,570	1 222,440	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	200	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		556,000	26,600	12,430	62,780	473,800	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	100	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый на м/б	г	250	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Гуляш из говядины	г	120	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,60	0,00	20,10	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	900	39,48	34,00	98,26	861,700	
	Итого за день:		1 456,000	66,080	46,430	161,040	1 335,500	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	200	2,700	3,600	28,300	208,430	217

Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:	г	542,000	8,060	14,580	62,810	475,010	
Обед							
Салат витаминный	г	100	1,000	3,000	3,000	44,000	2
Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	250	11,4	7,6	7,84	106,3	114
Биточек из курицы	г	100	18	16,2	10,000	256	372
Макаронны отварные	г	180	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Сок яблочный	г	205	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	885	40,43	32,890	91,070	783,500	
Итого за день:		1 427,000	48,490	47,470	153,880	1 258,510	

4 день

Завтрак							
Огурец свежий	г	100	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Омлет натуральный	г	200	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	г	870	18,8	23,440	42,92	442,200	
Обед							
Винегрет с растительным маслом	г	100	1,000	3,700	4,000	52,800	47
Суп картофельный с макаронными	г	250	8,62	4,82	10,000	119	129
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	406
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	840	28,060	19,560	73,780	669,000	
Итого за день:		1 710,000	46,860	43,000	116,700	1 111,200	

5 день

Завтрак							
Макаронны отварные с сыром	г	200	10,050	8,600	26,500	336,000	259
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	544,000	12,150	9,680	55,880	470,400	
Обед							
Салат картофельный с соленым	г	100	1,050	3,710	5,550	60,000	42
Борщ с капустой и картофелем на	г	250	6,83	8	10,65	120	95
Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
Картофельное пюре	г	180	4,050	6,000	8,700	161,000	377
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

	Итого обед:		880	29,010	20,250	75,480	766,600	
	Итого за день:	г	1 424,000	41,160	29,930	131,360	1 237,000	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	200	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		557,000	13,200	13,780	58,280	471,100	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и	г	100	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на	г	250	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Гуляш из говядины	г	120	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	900	36,230	34,320	83,580	802,700	
	Итого за день:		1 457,000	49,430	48,100	141,860	1 273,800	
7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со	г	200	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	544	27,390	14,330	63,080	491,400	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым	г	100	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Суп картофельный с фасолью на	г	250	9,270	7,760	15,270	168,500	135
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Рагу из овощей	г	180	2,80	6,14	21,00	127,500	177
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	880	33,950	30,540	89,750	771,700	
	Итого за день:		1 424,000	61,340	44,870	152,830	1 263,100	
8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	200	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		616	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед							

	Помидор свежий	г	100	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	6,83	8	10,65	120	95
	Макароны отварные	г	180	5,55	4,95	29,550	184,5	256
	Биточек из курицы	г	100	18	16,2	10,000	256	372
	Сок виноградный	г	200	0,20	0,10	9,30	38,000	457
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		880	34,720	30,310	82,260	719,600	
	Итого за день:		1 496,000	55,020	56,090	138,040	1 190,000	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	180	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	650,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты с м	г	100	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп гороховый на м/б	г	250	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Плов из отварной птицы	г	240	14,760	10,000	30,000	352,500	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Итого обед:		840	28,760	19,800	87,300	730,600	
	Итого за день:		1 490,000	55,710	40,030	149,130	1 278,700	
10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	200	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:		583	6,460	12,080	71,010	470,010	
	Обед							
	Огурец свежий	г	100	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты на к/б	г	250	7,500	5,100	3,040	136,000	106
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Картофельное пюре	г	180	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		885	28,630	13,700	67,360	745,200	
	Итого за день:		1 468,000	35,090	25,780	138,370	1 215,210	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
55,74	48,200	190,000	1 483,000
505,32	414,140	1 435,780	12 385,460
77	79	335	2350
46,2	47,4	201	1410

Не менее