



УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО «Маркетинг»

Петров А.А.

«10» февраля 20 г

СОГЛАСОВАНО :

Директор МБОУ «Архангельская СОШ»
Чакилева Е.В



Чакилева Е.В.
«11» февраля 20 г

Примерное 2-х недельное меню
для организации питания детей 12-18 лет
в государственных общеобразовательных учреждениях
(Весна)

Примерное меню : орских школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 12 до 18 лет
в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	2	3	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
						Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1					4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16					

Первая неделя

Понедельник

Завтрак:

1.	236/2021	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,42	8,11	40,03	258,73	0,07	1,67	49,51	0,2	159,47	173,9	36,82	0,17
2.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
3.	76/2021	Сыр (порционный)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	550	17,75	15,5	90,15	576,83	0,54	2,09	169,21	0,28	382,14	370,8	71,57	1,79

Обед

1.	149/2021	Овощная подгарировка (Огурцы соленные)	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,01	1,5	0	0,06	13,92	14,52	8,46	0,36
2.	116/2021	Суп из овощей	250/5	2	4,53	6,33	74	0,08	7,25	0	2,35	22,75	45,25	18,25	0,71
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	120	10,45	12,58	7,66	190,92	0,06	0,67	10	0,71	24,19	111,34	22,72	1,02
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5.	457/2021	чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	915	27,47	24,15	110,61	779,32	1,04	9,42	47,8	4,02	109,5	353,21	96,53	6,27

Итого за день:

				45,22	39,65	200,76	1356,15	1,58	11,51	217,01	4,3	491,64	724,01	168,1	8,06
--	--	--	--	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-----	--------	--------	-------	------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Дилц. вещества (гр)			Энцелть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3						8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Вторник

Завтрак:

1.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
2.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
3.	497/2021	Напиток ягодный	200	0,1	0,04	9,9	41	3	2,9	0,15	1,1	0	0	0,2	2
4.		Кондитерские изделия (Пряник)	65	3,84	3,06	48,75	237,9	0,05	0	0	0	7,15	32,5	5,85	0,52
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
		Итого за завтрак:	590	23,34	22,5	116,73	764,63	3,2	3,58	47,98	2,54	56,3	192,55	34,28	5,08

Обед:

1.	9/2021	Овощная поджаренка (Салат из квашеной капусты с луком)	100	1,6	6	8,2	94	0,02	18	0	2,7	42	31	14	0,58
2.	100/2021	Рассольник Ленинградский	250/5	2,63	5,1	13,25	109,5	0,09	7,1	0	2,35	16,75	61	25,5	0,86
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные из минтая с соусом томатным	120	9,72	7,89	8,27	148,12	0,11	0,85	10,02	0,81	52,73	227,57	37,6	1,18
4.	377/2021	Пюре картофельное	180	4,86	7,2	10,44	126	0,14	4,32	36	0,18	45	88,2	28,8	0,99
5.	484/2021	Кисель из концентрата витамин	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	955	26,49	27,13	106	786,02	1,18	30,27	46,02	6,04	189,02	533,97	139,8	5,73

		Всего за день:	49,83	49,63	222,73	1550,65	4,38	33,85	94	8,58	245,32	726,52	174,08	10,81
--	--	-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	-----------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепта по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)				Эн. цен-ть (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
1	2	3																	

Среда

Завтрак:

1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	250/5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12
2.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
3.	76/2021	Сыр (порцики)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	555	19,24	14,55	89,42	570,25	0,6	2,69	158,21	298,14	368,33	464	77,73	3,54

Обед:

1.	26/2021	Овощная подгарнировка (Салат из свежих отварной)	60	0,84	3,66	4,56	54,6	0,01	4,62	0	1,62	20,4	23,4	12	0,78
2.	113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	6,3	3,58	14,8	115,75	0,16	4,75	17,5	0,25	35,33	89,25	34,38	2,03
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
4.	385/2021	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	0,04	0	32,4	0,34	20,7	100,44	32,58	0,13
5.	486/2021	Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого:	885	28,34	27,79	125,12	868,04	0,71	10,65	59,93	2,79	129,15	381,44	116,84	5,75

		Итого за день:		47,58	42,34	214,54	1438,29	1,31	13,34	218,14	300,93	497,48	845,44	194,57	9,29
--	--	-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	-------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы	8	9	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		

3

Четверг

Завтрак:

1.	279/2021	Запеканка из творожной массы со стуч. молоком	150/50	27,45	15,8	50,25	454,5	0,18	0,45	99	1	383	427,5	50	1,23
2.	484/2021	Кисель из концентрата витаминов	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
3.		Фрукты (Яблоки свежие)	160	0,64	0,64	15,68	70,4	0,05	11,2	0	0,32	25,76	17,6	14,4	3,54
		Итого за завтрак:	560	28,09	16,44	80,93	584,9	0,23	11,65	99	1,32	412,16	450,9	64,4	4,79

1.	42/2021	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,5	3,78	4,98	60	0,05	5,28	0	1,68	8,4	30,6	10,2	0,42
2.	95/2021	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,85	4,43	6,95	75	0,04	8	0	2,35	36,75	49	23,25	1,1
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	120	10,45	10,95	7,27	169,49	0,04	0,6	10	0,49	9,65	75,95	16,37	0,75
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,74	0,54	24,24	119	0,76	0	0	0	19,14	88,4	26,9	1,5
		Итого за обед:	915	29,54	27,24	116,9	837,29	1,04	14,18	57,3	5,42	152,64	368,25	99,02	5,7
		Всего за день:		57,63	43,68	197,83	1422,19	1,27	25,83	156,3	6,74	564,8	819,15	163,42	10,49

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Энцен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Пятница

Завтрак:

1.	235/2021	Каша пшеница молочная жидкая	250/5	9,28	9,25	44,3	298,04	0,24	1,62	48,51	0,2	163,95	227,38	58,21	1,49
2.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
3.	79/2021	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0	0	8	0,02	0,48	1,8	0	0,01
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за завтрак:	550	15,45	24,52	92,58	657,14	0,68	1,62	56,51	0,22	189,1	313,08	82,86	3,67

Обед:

1.	47/2021	Овощная поджаренная (Винегрет овощной)	60	0,96	3,72	3,96	52,8	0,02	3,72	0	1,68	13,8	25,2	10,8	0,47
2.	139/2021	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	24,63	200,25	0,1	1,13	58,25	0,35	204,25	171,5	25,75	0,64
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
4.	213/2021	Каша гречневая вязкая	180	8,03	6,91	28,98	210,06	0,17	0,54	34,38	0,4	104,04	200,34	99,9	3,08
5.	459/2021	Чай с лимоном	200/5	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	890	33,07	32,76	115,11	891,64	0,78	7,07	102,66	2,99	379,31	572,39	177,63	7,41

Всего за день:

				48,52	57,28	207,69	1548,78	1,46	8,69	159,17	3,21	568,41	885,47	260,49	11,08
--	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	-------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	--------------

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Пищ. вещества (гр)					Эквивалент (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	8		В1	С	А	Е	Са	Р	К	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

Вторая неделя

Понедельник

Завтрак:																
1.	227/2021	Каша ячневая вязкая	250/5	9,01	8,26	41,2	275,15	0,15	1,57	48,01	298,04	192,06	296,3	44,28	1,12	
2.	457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82	
3.	76/2021	Сыр (порцилки)	20	4,12	5,52	0	66,2	0,01	0,12	110,2	0,08	148,8	82,4	8	0,2	
4.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6	
5.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75	
		Итого за завтрак	550	19,14	14,55	89,22	568,25	0,6	1,69	158,21	298,12	365,53	462,6	76,93	3,49	

Обед:

1.	9/2021	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты с луком)	60	0,96	3,6	4,92	56,4	0,01	10,8	0	1,62	25,2	18,6	8,4	0,35
2.	127/2021	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10,05	180	0,08	5,75	15	0,23	30,5	146,5	32,25	1,02
3.	ТУ 031	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	120	10,77	13,26	9,32	199,63	0,05	0,68	10,03	0,54	29,75	90,05	15,73	1
4.	256/2021	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	35,46	221,4	0,07	0	37,8	0,9	14,4	54	9	1,26
5.	464/2021	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,2	11,4	63	0,02	0,3	9,5	0	54,3	38,3	6,3	0,07
6.		Хлеб пшеничный	50	3,94	0,4	26,6	129,4	0,06	0	0	0	10	32	7	0,6
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		Итого за обед:	885	34,9	36,07	109,87	909,33	0,67	17,53	72,33	3,29	173,72	423,65	92,13	5,05
		Всего за день:		54,04	50,62	199,09	1477,58	1,27	19,22	230,54	301,41	539,25	886,25	169,06	8,54

Пищевая и энергетическая ценность, по диетическому меню с подгруппировкой детей от 12-18 лет

Питч. вещества (гр)	Эн. ден-ть (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
45,22	39,65	200,76	1356,15	1,58	11,51	217,01	4,3	491,64	724,01	168,1	8,06
49,83	49,63	222,73	1550,65	4,38	33,85	94	8,58	245,32	726,52	174,08	10,81
47,58	42,34	214,54	1438,29	1,31	13,34	218,14	300,93	497,48	845,44	194,57	9,29
57,63	43,68	197,83	1422,19	1,27	25,83	156,3	6,74	564,8	819,15	163,42	10,49
48,52	57,28	207,69	1548,78	1,46	8,69	159,17	3,21	568,41	885,47	260,49	11,08
54,04	50,62	199,09	1477,58	1,27	19,22	230,54	301,41	239,25	886,25	169,06	8,54
55,68	64,55	166,86	1484,83	1,72	24,55	464,07	9,67	438,97	953,14	256,15	14,28
42,97	43,43	227,2	1482,36	1,62	8,94	124,91	4,9	412,26	808,77	212,46	7,98
48,46	42,56	190,29	1353,28	1,77	14,83	250,26	2,67	541,54	817,84	223,91	10,28
49,78	54,65	185,73	1446,9	4,29	22,61	185,31	8,22	198,56	562,03	156,96	11,4
499,71	488,39	2012,72	14561,01	20,67	183,37	2099,71	650,63	4198,23	8028,62	1979,2	102,21
49,97	48,84	201,27	1456,10	2,07	18,34	209,97	65,06	419,82	802,86	197,92	10,22
45	46	191,5	1360	0,7	35	450	5	600	600	150	9
111,05	106,17	105,10	107,07	295,29	52,39	46,66	1301,26	69,97	133,81	131,95	113,57

1 день

2 день

3 день

4 день

5 день

6 день

7 день

8 день

9 день

10 день

Итого

Среднедневное

количество

в

сутки

80

Выполнение %

Источниковая литература:

1. Функционально-технологические нормативы, рецептур, бланки и кулинарные изделия для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских санаториальных учреждений. Изд. Пермь 2021 г.