

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ имени Героя Советского Союза
В.М.Игнатьева с.Пружинки

_____ Л. С. Беляева

Примерное двухнедельное меню для учащихся 5-11 классов
льготной категории (многодетные)
на 2023-2024 учебный год

Разработано

Повар _____

О. И. Шикина

День: первый

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			12-18 лет				12-18 лет	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		
ОБЕД															
	свежие овощи	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24	
135	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,5	3	18,3	113	0,02	17,45	0,02	0,1	15,8	50,33	31,8	1,11	
33	Гуляш	90/50	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,7259	0,03	0	9,7815	15,97	36,36	2,4196	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81	
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15	
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6	
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46	
	ИТОГО		23,32	20,98	118,51	905,74	0,434	39,9759	0,05	6,88	117,1815	274,69	202,43	10,7896	
	ВСЕГО		23,32	20,98	118,51	905,74	0,434	39,9759	0,05	6,88	117,1815	274,69	202,43	10,7896	

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: второй

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ОБЕД														
45	винегрет овощной	60	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36
111	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	8,3	6,4	22,3	167,2	0,19	12	0,03	0,1	28,2	64,95	34,7	1,99
304	Плов из отварной курицы	200\80	40,8	16,58	52,6	502,3	0,04	0	0,5	0,19	12,24	104,46	29,89	1,49
868	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	25,2	96	0,01	3,2	0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	0
	ИТОГО		55,36	32,17	143,59	1103,7	0,59	23,3	0,53	0,69	130,39	370,78	78,88	6,92
	ВСЕГО		55,36	32,17	143,59	1103,7	0,59	23,3	0,53	0,69	130,39	370,78	78,88	6,92

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: третий

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ОБЕД														
	свежие овощи	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	7	8,3	18,5	172,5	0,02	18,1	2,1	0,21	30,05	38,59	22,9	1,06
245	Рыба припущенная	90	20,1	9,75	21,75	181,25	0,04	2,59	0	0,48	23,15	97,21	23,92	0,44
520	Картофельное пюре	180	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
130	Сок	200	0,1	0	25,2	96	0,01	3,2	0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		31,42	27,06	84,9	592,55	0,18	32,78	2,12	1,27	116,87	213,8	89,77	4,17
	ВСЕГО		31,42	27,06	84,9	592,55	0,18	32,78	2,12	1,27	116,87	213,8	89,77	4,17

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	* с 1 марта													
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5	0,21

День: четвертый

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ОБЕД														
38	Салат из капусты белокочанной	60	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
20	рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/10	4,25	8,3	22,2	171,2	0,02	16,07	0,11	0,14	12,15	44,95	24,44	0,9
27	птица отварная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0,19	68,13	25,38	166,13	2,03
1	Макароны отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,01	3,2	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	50	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ВСЕГО		40,96	40,06	162,66	1206,76	0,51	26,75	54,19	5,72	170,78	344,97	257,66	9,26

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
45	Винегрет овощной	60	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36

День: пятый

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ОБЕД														
	свежие овощи	30	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
102	Суп картофельный с горохом	250	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
33	картофель тушеный с мясом	200/50	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,73	0,03	0	9,78	15,97	36,36	2,42
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		17,72	16,38	107,71	705,74	0,394	39,98	0,06	0,29	104,01	250,79	111,56	7,87
	ВСЕГО		17,72	16,38	107,71	705,74	0,394	39,98	0,06	0,29	104,01	250,79	111,56	7,87

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: шестой

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	свежие овощи	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
135	Суп картофельный с горохом	200	2,5	3	18,3	113	0,02	17,45	0,02	0,1	15,8	50,33	31,8	1,11
246	Гуляш	90	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,73	0,03	0	9,78	15,97	36,36	2,42
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,01	3,2	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		23,52	20,98	123,71	929,74	0,444	28,18	0,05	6,88	126,9	276,83	205,57	11,12
	ВСЕГО		23,52	20,98	123,71	929,74	0,444	28,18	0,05	6,88	126,9	276,83	205,57	11,12

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5	0,21

День: седьмой

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ОБЕД														
72	Салат из капусты белокочанной	60	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
96	рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	250/10	4,25	8,3	22,2	171,2	0,02	16,07	0,11	0,14	12,15	44,95	24,44	0,9
301	птица отварная	100	14,11	8,02	3,33	136,05	0,01	35,64	0	0	20,38	5,91	1,68	1,15
312	Картофельное пюре	180	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		24,04	20,5	96,98	706,05	0,29	73,51	0,11	0,22	111,76	250,05	76,37	6,5
	ВСЕГО		24,04	20,5	96,98	706,05	0,29	73,51	0,11	0,22	111,76	250,05	76,37	6,5

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: восьмой

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ОБЕД														
	свежие овощи	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	7	8,3	18,5	172,5	0,02	18,1	2,1	0,21	30,05	38,59	22,9	1,06
245	Рыба припущенная	100	20,1	9,75	21,75	181,25	0,04	2,59	0	0,48	23,15	97,21	23,92	0,44
1	Макароны отварные	180	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55
130	Сок	200	0,1	0	25,2	96	0,01	3,2	0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		36,59	27,81	126,63	803,06	0,27	31,34	2,43	6,48	81,7	232,44	87,91	5,23
	ВСЕГО		36,59	27,81	126,63	803,06	0,27	31,34	2,43	6,48	81,7	232,44	87,91	5,23

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		12-18 лет				В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	* с 1 марта		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
45	винегрет овощной	60	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36

День: девятый

Возрастная группа: 12-18 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ОБЕД														
	свежие овощи	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
204	Суп картофельный с пшеном	200	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
608	котлета	90	7,61	9,37	9,87	178,91	0,19	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
520	Картофельное пюре	180	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		21,39	28,11	132,52	853,71	0,56	46,35	0,08	0,66	154,83	361,95	107,61	6,87
	ВСЕГО		21,39	28,11	132,52	853,71	0,56	46,35	0,08	0,66	154,83	361,95	107,61	6,87

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: десятый

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 12-18 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 12-18 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет		12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет	12-18 лет
ОБЕД														
33	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
111	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	8,3	6,4	22,3	167,2	0,19	12	0,03	0,1	28,2	64,95	34,7	1,99
304	Плов из отварной курицы	200/90	40,8	16,58	52,6	502,3	0,04	0	0,5	0,19	12,24	104,46	29,89	1,49
868	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб,обогатенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		54,94	51,42	226,75	950,31	0,5	20,52	0,53	0,45	129,65	373	117,44	8,72
	ВСЕГО		54,94	51,42	226,75	950,31	0,5	20,52	0,53	0,45	129,65	373	117,44	8,72

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

Список использованной литературы

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сост. Л. Е. Голунова. Издательство «Профи-информ», 2005 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей. Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.