

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы

Г.А. Зуева
«09» июня 2023 года

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ**

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая це нность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
172	Каша овсяная	200/10	15	24	50	404
376	Чай с сахаром	200	1	0	8	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Груша	130	0,5	0,4	13,4	60
Итого завтрак			19,5	24,8	90,4	618
Обед						
70	Огурец консервированный	100	0	3,3	1,6	40
35	Свекольник	250	5,93	6,34	10,05	104
278	Тефтели в томатном соусе	100/50	6	18	13	174
304	Рис отварной	200	5	7	49	280
350	Кисель плодово-ягодный (вишня)	200	0	0	26	106
	Хлеб ржаной	40	3	0,36	22	89
	Хлеб пшеничный	40	3	0,40	19	94
Итого обед			23,93	35,4	140,65	887,16
Полдник						
389	Сок яблочный	200	1	0	20	137
б/н	Вафли	30	2	9	21	78
	Мандарин	130	1,0	0,3	9	41
Итого полдник			4,0	9,3	50	256
Всего за день			47,43	69,5	281,05	1761,16

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая це нность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
211	Омлет с сыром	200	27	21	40	240
376	Чай с сахаром	200	1	0	8	60
1	Бутерброд с маслом	40/10	4	9	20	188
	Апельсин	150	2	0,4	16,0	126
Итого завтрак			34,0	30,4	84,0	614,0
Обед						
72	Помидор свежий	100	0	0	1,6	11,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	4	21	96
235	Шницель рыбный	100	11	17	14	260
312	Картофельное пюре с молоком	200	4	15	26	240
343	Компот из свежемороженой вишни	200	1	0	20	87
Хлеб ржаной		40	3	0,36	22	89
Хлеб пшеничный		40	3	0,4	19	94
Итого обед			24	36,36	123,6	877,6
Полдник						
386	Кефир	200	6	5	8	96
	Бисквитное пирожное без крема	40	12	7	22	180
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,4	70,5
Итого полдник			18,6	12,6	44,4	346,5
Всего за день			76,6	79,36	252	1838,1

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
174	Каша ячневая	200/10	11	8	86	363
376	Чай	200	1	0	8	60
б/н	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
б/н	Груша	130	0,5	0,4	13,4	60
Итого завтрак			15,5	8,8	126,4	577,9
Обед						
60	Кукуруза консервированная	60	0	0	11,6	11,6
96	Рассольник ленинградский	250/10	6	3	7	101
288	Голень куриная отварная	100	9	11	0	144
139	Капуста тушеная	200	6	16	31	211
348	Компот из кураги	200	1	0	45	185
Хлеб пшеничный		40	3	0,4	19	94
Хлеб ржаной		40	3	0,36	22	89
Итого обед			25,0	30,76	135,6	835,6
385	Молоко	200	5	5	12	108
	Бисквитное пирожное без крема	40	12	7	22	180
	Мандарин свежий	130	1,0	0,3	9	41
Полдник						
Итого полдник			18,0	12,3	43	329
Всего за день			58,5	51,86	305	1742,5

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
181	Каша манная	200/10	10	8	47	282
377	Чай с лимоном	20/15/7	2	1	8	60
1	Бутерброд с маслом	40/10	4	9	20	188
	Груша	130	0,5	0,4	13,4	60
Итого завтрак			16,5	18,4	884	590,0
Обед						
71	Огурец свежий	100	0	0	1,6	11,6
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и яйцом	250/10/20	6	5	14	171
53	Гёфтели из оленины и филе бедра куриного	100	14,2	14,38	13,56	240
309	Макароны	200	7	1	36	214
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	137
	Хлеб ржаной	40	3	0,36	22	89
Итого обед			31,2	20,74	107,16	862,6
Полдник						
	Коктейль молочный	200	5	5	22	120
	Яблоко	250	0,6	0,68	14,7	70,5
	Вафли	30	2	9	21	78
Итого полдник			7,6	14,6	57,7	268,5
Всего за день			54,7	53,74	253,26	1721,1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
173	Каша гречневая	200/10	16	22	40	417
377	Чай с лимоном	200/15/7	2	1	8	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого завтрак			21,6	24,0	81,7	641,5
Обед						
45	Салат из свежей капусты	100	3	9	6	71
102	Суп гороховый	250	8	3	27	179
263	Рагу из свинины с картофелем	280	12	13	41	419
342	Компот из свежемороженой клюквы	200	1	1	7	96
	Хлеб ржаной	40	3	0,36	22	89
Итого обед			27	26,36	103	854
Полдник						
358	Молоко	200	5	5	12	108
	Бисквитный пирог без крема	40	12	7	22	180
	Мандарин свежий	130	1,0	0,3	9	68,3
Итого полдник			18,0	12,3	43,0	329
Всего за день			66,6	62,66	227,7	1824,5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
173	Каша гречневая	200/10	16	22	40	417
377	Чай с лимоном	200/15/7	2	1	8	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	68,3
Итого завтрак			21,6	24,0	81,7	641,5
Обед						
70	Огурец консервированный	100	0	3,3	1,6	40
102	Суп гороховый	250	8	3	27	179
263	Рагу из свинины с картофелем	280	12	13	41	419
342	Компот из свежемороженой клюквы	200	1	1	7	96
	Хлеб ржаной	40	3	0,36	22	89
Итого обед			24	20,66	98,6	823
Полдник						
358	Молоко	200	5	5	12	108
	Бисквитный пирог без крема	40	12	7	22	180
	Мандарин свежий	130	1,0	0,3	9	68,3
Итого полдник			18,0	12,3	43,0	329
Всего за день			63,6	56,96	223,3	1793,5

Вторая неделя день первый с 12 до 18 лет

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
172	Каша овсяная	200/10	15	24	50	404
376	Чай с сахаром	200	1	0	8	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Груша	130	0,5	0,4	13,4	60
Итого завтрак			19,5	24,8	90,4	618
Обед						
73	Икра кабачковая	100	1,6	8,3	8,3	52
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2	4	21	96
268	Котлета из свинины	100	10	12	19	229
304	Рис отварной	200	5	7	49	280
348	Компот из изюма	200	0,35	0,08	30	147
Хлеб ржаной		40	3	0,36	22	89
Итого обед			21,95	31,74	149,3	893
Полдник						
386	Кефир	200	6	5	8	96
	Бисквитное пирожное без крема	40	12	7	22	180
	Мандарин	130	01,0	0,3	9	41
Итого полдник			19	12,3	39	317,0
Всего за день			60,45	68,84	278,7	1828

Вторая неделя день второй с 12 до 18 лет

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	26	8	48	329
377	Чай с лимоном	20/15/7	2	1	8	60
1	Бутерброд с маслом	40/10	4	9	20	188
	Мандарин	130	1	0,3	9	41
Итого завтрак			33	18,3	85	618
Обед						
70	Огурец консервированный	100	0	3,3	1,6	40
96	Рассольник ленинградский	250/10	6	3	7	101
227	Рыба припущенная	100	22	13	5	170
312	Картофельное пюре с молоком	200	4	15	26	240
350	Кисель плодово- ягодный(вишня)	200	0	0	26	106
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Хлеб ржаной	40	3	0,36	22	89
Итого обед			38	35,06	106,6	840
	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5	5	22	120
	Вафля	30	2	9	21	78
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,70	70,5
Итого полдник			7,6	14,6	57,7	268,5
Всего за день			78,6	67,96	249,3	1726,65

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценн ость (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
173	Каша гречневая	200/10	16	22	40	417
377	Чай с лимоном	200/15/7	2	1	8	60
	Груша	130	0,5	0,4	13,4	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
Итого завтрак			21,2	23,8	80,4	631,0
Обед						
72	Помидор свежий	100	0	0	1,6	11,6
35	Свекольник	250	5,93	6,34	10,05	104
294	Котлета из птицы	100	11	13	8	215
309	Макароны	200	7	1	36	214
348	Компот из кураги	200	1	0	45	185
	Хлеб ржаной	40	3	0,36	22	89
Итого обед			27,93	20,7	123,1	818,76
Полдник						
б/н	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5	5	22	120
2	Бутерброд с джемом	30/30	3	1	21	158
б/н	Апельсин свежий	150	2	0,4	16	126
Итого полдник			10	6,4	59	404
Всего за день			59,13	50,9	262,5	1853,76

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
174	Каша ячневая	200/10	11	8	86	363
376	Чай с сахаром	200	1	0	8	60
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19	94
	Яблоко	130	0,6	0,6	14,7	10,5
Итого завтрак			15,6	9,0	127,7	585,5
20	Салат из свежих огурцов	100	1,66	6,6	5	130
102	Суп гороховый	250	8	3	27	179
263	Рагу из свинины с картофелем	280	12	13	41	419
343	Компот из свежезамороженной вишни	200	1	0	20	87
Хлеб ржаной		40	3	0,36	22	89
Итого обед			25,66	22,96	115	904
389	Сок фруктовый	200	1	0	20	137
	Бисквитное пирожное без крема	40	12	7	22	180
	Мандарин	130	1	0,3	9	41
Итого полдник			14,0	7,3	51	358,3
Всего за день			55,26	39,26	293,7	1847,8

Вторая неделя день пятый с 12 до 18 лет

№ категории	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (граммы)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
	1	2	3	4	5	6
Завтрак						
181	Каша манная	200/10	10	8	47	282
535	Кофейный напиток на молоке	200	2,85	2,67	2,85	99,55
1	Бутерброд с маслом	40/10	4	9	20	188
	Груша	130	0,5	0,4	13,4	60
Итого завтрак			17,35	20,7	84,25	637
Обед						
306	Зеленый горошек консервированный	100	3,3	1	1,6	40
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и яйцом	250/10/20	6	5	14	171
139	Капуста тушеная	200	6	16	31	211
269	Котлета из говядины	100	7	11	13	291
342	Компот из свежемороженой клюквы	200	1	1	7	96
Хлеб ржаной		40	3	0,36	22	89
Итого обед			26,3	43,36	88,6	898
Полдник						
б/н	Коктейль молочный в индивидуальной упаковке	200	5	5	22	120
	Вафля	30	2	9	21	78
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого полдник			7,6	14,6	57,7	268,5
Всего за день			51,85	78,66	230,55	1803,5