

Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период для учащихся в возрасте от 11 до 17 лет на 2020/2021 учебный год

Согласовано: Заместитель Начальника Территориального Отдела  
Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю  
в г. Георгиевске  
в Георгиевском районе  
М.А. Подовинка

Утверждаю  
Директор  
«Общественное учреждение «Областная лаборатория по контролю за качеством пищевой продукции»  
Степновский муниципальный район  
Основная образовательная организация  
2020г.

№ рец	год	сборник	Наименование блюд	Выход 11-17 пат	Б.	Ж.	У.	К-во Ккал	Витамины, мг.							Са	Mg	P	Fe
									B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P				
<b>ДЕНЬ 1</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
174	2011		Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338			
959	2005		Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	148	сл	сл	0,15	сл	122	18	120	0,6			
338	2011		Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6			
пром.			Булка	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4			
			Итого		12,18	16,38	110,96	598,5	0,13	0,096	1,62	120	290,37	56,3	211,5	1,938			
<b>ОБЕД</b>																			
102	2011		Супл картофельный с бобовыми (горох)	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,04	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71			
268	2011		Шницель	100/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89			
311	2011		Картофель в молоке	180	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22			
342	2011		Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сл	7,74	1	сл	0,62			
пром.			Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4			
пром.			Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17			
			Итого		18,82	16,07	86,23	565,75	0,355	0,225	3,72	31,88	137,81	91,5	386,1	6,01			
			Итого день		31	32,45	197,19	1164,25	0,485	0,321	5,34	151,88	428,18	147,8	597,6	7,948			
<b>ДЕНЬ 2</b>																			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
279	2011		Тефтели 2-ой вариант	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2			
333	2011		Соус сметанный с томатом и луком	50	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18			
309	2011		Макаронные изделия отварные	180/5	4,32	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74			
349	2011		Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85			
пром.			Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4			
пром.			Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17			
			Итого		20,25	20,88	94,79	610,3	0,272	1,036	10,05	9,85	59,36	137,7	495,8	4,54			
<b>ОБЕД</b>																			
82	2011		Борш с капустой и картофелем	250	1,29	3,89	9,2	77,4	0,054	0,049	0,7	24,5	33,61	38	101	0,62			
234	2011		Биточки рыбные	100/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98			
302	2011		Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84			
376	2011		Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2			

пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,52	21,44	92,06	659,9	0,376	0,245	2,44	25,78	110,61	124	500,7	6,21
		Итого день		43,77	42,32	186,85	1270,2	0,648	1,281	12,49	35,63	169,97	261,7	996,5	10,75

**ДЕНЬ 3**

**ЗАВТРАК**

469	2005	Запеканка из творога со сметаной	200/25	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
15	2011	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.		Булка	50	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		Итого		27,35	19,71	72,29	591,8	0,1	0,33	1,03	1,35	403	36,8	306,3	1,4

**ОБЕД**

140	2011	Свекла тушеная в соусе	100	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
96	2011	Рассольник "Ленинградский"	250	2,15	2,27	13,71	83,8	0,09	0,05	0,95	6,6	19,68	21,6	53,32	0,87
289	2011	Рагу из птицы	100/150	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		24,41	24,32	89,99	682,95	0,387	0,316	4,7	31,75	92,63	104,11	295,51	6,21
		Итого день		51,76	44,03	162,28	1274,75	0,487	0,646	5,73	33,1	495,63	140,91	601,81	7,61

№ рец		Наименование блюд	Выход 11-17	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.				Минерал. в. в. а, мг.			
								B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe

**ДЕНЬ 4**

**ЗАВТРАК**

229	2011	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
311	2011	Кортофель в молоке	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		17,62	12,76	60,96	415,7	0,332	0,246	2,9	24,98	101,98	82,45	240,4	3,77

**ОБЕД**

84	2011	Борщ с фасолью и картофелем	250	1,2	4,1	9,6	77,7	0,05	0,04	0,9	9,64	22,84	40	103	1,08
250	2011	Бефстроганов	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17

Итого		21,9	15,82	116,51	692,2	0,342	0,276	4,73	24,73	108,54	130	464,8	6,72		
Итого день		39,52	28,58	177,47	1107,9	0,674	0,522	7,63	49,71	210,52	212,45	705,2	10,49		
<b>ДЕНЬ 5</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
268	2011	Шницель	100/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89
321	2011	Капуста тушеная	180	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	1,05	24,9	85	31,8	64,3	1,22
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сп	0
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
пром.		Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
		Итого		16,12	12,86	75,17	477,5	0,192	0,206	2,87	24,96	110,7	62	202,1	3,68
<b>ОБЕД</b>															
101	2011	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011	Рагу овощное с кашей	180	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,28	30,51	86,3	721,2	0,876	0,226	2,32	8,99	77,83	98,7	364,8	112,65
		Итого день		37,4	43,37	161,47	1198,7	1,068	0,432	5,19	33,95	188,53	160,7	566,9	116,33
№ рец		Наименование блюд	Выход 11-17	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Мg	Р	Fe
<b>ДЕНЬ 6</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
181	2011	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
15	2011	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
959	2005	Какао с молоком	200	3,8	3,1	24,9	148	сп	сп	0,15	сп	1,22	18	120	0,6
пром.		Булка "Рябинушка"	50	3,8	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		19,18	20,93	84,4	621,4	0,065	0,089	3,56	0,11	261,95	45,6	272	1,595
<b>ОБЕД</b>															
113	2011	Суп лапша домашняя	250	1,77	4,05	9,54	81,8	0,04	0,012	0,85	0,4	15,76	29,5	184	0,47
288	2011	Птица отварная	100/5	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
342	2011	Компот из свежих плодов	200	0,1	0	29	116,6	0,013	0,009	0,06	сп	7,74	1	сп	0,62
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,44	21,05	85,36	600,6	0,265	0,187	5,38	10,6	55,8	107,7	484,8	4,27

Итого день		40,62	41,98	169,76	1222	0,33	0,276	8,94	10,71	317,75	153,3	756,8	5,865		
<b>ДЕНЬ 7</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
260	2011	Гуляш	100	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,7	11,72	106,91	614,5	0,292	0,236	3,83	15,09	85,7	90	361,8	5,64
<b>ОБЕД</b>															
102	2011	Суп картофельный с бобовыми	250	3,1	3,21	14,16	97,95	0,15	0,15	0,85	6,98	19,37	29,5	184	1,71
229	2011	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	10,9	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
312	2011	Пюре картофельное	180	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,72	15,97	75,12	513,65	0,482	0,396	3,75	31,96	121,35	111,95	424,4	5,48
		Итого день		41,42	27,69	182,03	1128,15	0,774	0,632	7,58	47,05	207,05	201,95	786,2	11,12
№ рец		Наименование блюд	выход 11-17 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.			Минерал.в-ва, мг				
<b>ДЕНЬ 8</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
295	2011	Котлеты рубленые из птицы	100/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011	Рагу овощное с кашей	180	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		19,31	27,86	72,17	618,9	0,822	0,206	1,42	8,39	67,83	58,7	261,8	112,01
<b>ОБЕД</b>															
82	2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,4	3,7	9	75,5	0,33	0,18	0,9	11,71	23,94	40	103	1,08
279	2011	Тефтели 2-ой вариант	100	11,4	12,7	12,5	193	0,08	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
333	2011	Соус сметанный с томатом и луком	45	0,65	2,58	3,17	38,4	0,02	0,82	1	0,75	11,36	10	20	0,18
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	180	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4

пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		23,54	23,89	116,54	757,4	0,662	1,256	9,96	18,02	93,8	143	531,7	6,87
		Итого День		42,85	51,75	188,71	1376,3	1,484	1,462	11,38	26,41	161,63	201,7	793,5	118,88

**ДЕНЬ 9**

**ЗАВТРАК**

234	2011	Биточки рыбные	100/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98
309	2011	Макаронные изделия отварные	180/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,43	18,24	84,61	563,1	0,252	0,166	2,73	1,28	76,3	120,7	466,8	6,09

**ОБЕД**

101	2011	Суп картофельный с крупой	250	3,1	3,8	17,4	116,1	0,07	0,05	2,24	7,9	13,41	33	170	0,74
259	2011	Жаркое по-домашнему	100/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		16,56	14,49	57,82	428,7	0,862	0,106	3,78	7,99	31,87	87,7	323,8	20,48
		Итого День		36,99	32,73	142,43	991,8	1,114	0,272	6,51	9,27	108,17	208,4	790,6	26,57

**ДЕНЬ 10**

**ЗАВТРАК**

469	2005	Запеканка из творога со сметаной	200/25	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.		Булка "Сдобная"	50	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
пром.		Йогурт 2,5% жирности	1/200	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
		Итого		24,87	17,83	73,69	554,8	0,09	0,28	1	1,24	271	31,5	231,3	1,25

**ОБЕД**

96	2011	Рассольник "Ленинградский"	250/5	1,2	3,1	12,3	82,2	0,05	0,04	1,42	10,1	17,8	33	205	0,6
291	2011	Плов из птицы	100/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
пром.		Хлеб пшеничный	45	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	45	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		27,66	29,56	98,82	766,6	0,182	0,116	8,76	10,79	99,5	122,7	540,8	10,57
		Итого День		52,53	47,39	172,51	1321,4	0,272	0,396	9,76	12,03	370,5	154,2	772,1	11,82

Итого за весь период	417,86	392,29	1740,7	12055,5	7,336	6,24	80,55	409,74	2657,9	1843,1	7367,2	327,383
Среднее значение за период	41,786	39,229	174,07	1205,55	0,7336	0,624	8,055	40,974	265,79	184,31	736,72	32,7383
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	107%	102%	120%									

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна-М.:ДеЛи принт 2011-544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко \_\_ М."ИКТЦ"ЛАДА", К: Издательство "Арий", 2005;-680с.:ил.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Технолог по питанию МКУ "АХЦСО"

Р.Г.Гаджиомарова