

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОКУ «Высококондворская СОШ  
имени трижды Героя Советского Союза  
И.Н.Кожедуба»



*Л.В.Сенчишина*

/Л.В.Сенчишина/

Ф.И.О. подпись

2024 г.

# Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>15,7</b>	<b>97,4</b>	<b>612,3</b>	
обед							
	икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
	борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,9	14,1	118,1	82
	котлета, рубленая из птицы	100	16,4	10,8	12,8	201,6	295
	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	312
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	<b>всего</b>	<b>1090</b>	<b>31,1</b>	<b>25,9</b>	<b>145,5</b>	<b>933,1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1650</b>	<b>53,7</b>	<b>41,6</b>	<b>242,9</b>	<b>1545,4</b>	
<b>День 2</b>							
завтрак	Сосиски отварные	110	11,0	23,9	0,4	261,0	243
	Капуста тушеная	200	5,8	16,0	44,3	344,3	321
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>590</b>	<b>23,4</b>	<b>40,6</b>	<b>91,8</b>	<b>816,2</b>	

обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,3	24,5	141,4	103
	плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	<b>всего</b>	<b>1047</b>	<b>33,7</b>	<b>22,4</b>	<b>145,8</b>	<b>924,1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1637</b>	<b>57,1</b>	<b>63,0</b>	<b>237,6</b>	<b>1740,3</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	каша из пшена и риса молочная с маслом	210	6,8	11,1	33,4	260,0	175
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>17,0</b>	<b>12,8</b>	<b>106,3</b>	<b>603,0</b>	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольник ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,5	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	ПР
	хлеб ржано- пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	<b>всего</b>	<b>990</b>	<b>31,5</b>	<b>48,6</b>	<b>164,9</b>	<b>1225,6</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1570</b>	<b>48,5</b>	<b>61,4</b>	<b>271,2</b>	<b>1828,6</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	89,0	ПР

	каша манная молочная жидкая с сахаром	250	7,5	4,3	42,2	276,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>21,6</b>	<b>9,0</b>	<b>94,7</b>	<b>575,9</b>	
обед	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	75
	суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	312
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	349
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	430
	хлеб ржано- пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	<b>всего</b>	<b>1000</b>	<b>34,7</b>	<b>23,5</b>	<b>181,4</b>	<b>1081,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1580</b>	<b>56,3</b>	<b>32,5</b>	<b>276,1</b>	<b>1657,7</b>	
<b>День 5</b>							
завтрак	каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	250/10	6,5	10,8	52,9	334,0	174
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	14
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>550</b>	<b>13,2</b>	<b>18,7</b>	<b>100,2</b>	<b>612,2</b>	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	300	9,0	3,9	20,7	153,9	119
	сосиска отварная	110	11,0	23,6	0,4	261,0	243
	макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	ПР

	хлеб ржано- пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	<b>всего</b>	<b>1100</b>	<b>34,7</b>	<b>44,8</b>	<b>121,5</b>	<b>1183,2</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1640</b>	<b>47,9</b>	<b>63,5</b>	<b>221,7</b>	<b>1795,4</b>	
<b>День 6</b>							
завтрак	блины с молоком сгущенным	210	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	18,7	85,4	ПР
	<b>всего</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>11,2</b>	<b>124,2</b>	<b>667,5</b>	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	88
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	295
	рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	430
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>960</b>	<b>28,3</b>	<b>33,9</b>	<b>157,9</b>	<b>1050,7</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1530</b>	<b>48,7</b>	<b>45,1</b>	<b>282,1</b>	<b>1718,2</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
завтрак	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>610</b>	<b>17,5</b>	<b>14,3</b>	<b>102,0</b>	<b>664,4</b>	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73

	рассольник ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,4	111
	печень, тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая рассыпчатая	200	11,9	5,5	53,1	309,1	302
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	<b>всего</b>	<b>1050</b>	<b>39,3</b>	<b>31,4</b>	<b>168,7</b>	<b>1117,5</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1660</b>	<b>56,8</b>	<b>45,7</b>	<b>270,7</b>	<b>1718,9</b>	
<b>День 8</b>							
завтрак	каша пшенная молочная	250	9,1	5,3	47,7	275,9	182
	сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>560</b>	<b>22,6</b>	<b>14,5</b>	<b>94,5</b>	<b>594,2</b>	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,4	3,3	18,3	127,2	104
	жаркое по-домашнему из свинины	350	33,3	36,6	27,8	574,4	259
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	<b>всего</b>	<b>1140</b>	<b>44,2</b>	<b>47,3</b>	<b>142,4</b>	<b>1191,9</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1700</b>	<b>66,8</b>	<b>61,8</b>	<b>236,9</b>	<b>1786,1</b>	
<b>День 9</b>							
завтрак	Сосиски отварные	110	11,0	23,9	0,4	261,0	243
	Капуста тушеная	200	5,8	16,0	44,3	344,3	321

	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>23,4</b>	<b>40,6</b>	<b>91,9</b>	<b>817,8</b>	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	рыба припущенная (минтай) с маслом	120	18,2	4,4	2,2	121,4	227
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	304
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	<b>всего</b>	<b>1110</b>	<b>34,5</b>	<b>22,2</b>	<b>174,5</b>	<b>1040,8</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1690</b>	<b>57,9</b>	<b>62,8</b>	<b>266,4</b>	<b>1858,6</b>	
<b>День 10</b>							
завтрак	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	<b>всего</b>	<b>600</b>	<b>17,2</b>	<b>7,7</b>	<b>118,4</b>	<b>600,9</b>	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	88
	птица отварная	120	26,0	16,0	0,2	248,0	288
	макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	309
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР

	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	<b>всего</b>	<b>1010</b>	<b>42,7</b>	<b>38,0</b>	<b>144,5</b>	<b>1092,0</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1610</b>	<b>59,9</b>	<b>45,7</b>	<b>262,9</b>	<b>1692,9</b>	
<b>День 11</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,5	8,5	36,5	252,5	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>всего</b>	<b>630</b>	<b>17,7</b>	<b>10,2</b>	<b>109,7</b>	<b>595,5</b>	
обед							
	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	312
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПР
	<b>всего</b>	<b>1000</b>	<b>33,5</b>	<b>46,1</b>	<b>150,2</b>	<b>1153,9</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1630</b>	<b>51,2</b>	<b>56,3</b>	<b>259,9</b>	<b>1749,4</b>	
<b>День 12</b>							
завтрак	Мюсли с молоком	250	6,0	10,0	37,0	262,0	179
	Сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>560</b>	<b>19,5</b>	<b>19,2</b>	<b>83,8</b>	<b>580,3</b>	
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75



	борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,8	14,1	118,1	82
	плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	30	6,9	8,5	0,0	107,4	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПР
	<b>всего</b>	<b>890</b>	<b>37,7</b>	<b>34,0</b>	<b>143,4</b>	<b>1036,5</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1050</b>	<b>57,2</b>	<b>53,2</b>	<b>227,2</b>	<b>1616,8</b>	
	<b>Итого за 12 дней</b>		<b>662,0</b>	<b>632,6</b>	<b>3055,6</b>	<b>20707,4</b>	
	Завтрак	6940	<b>236,1</b>	<b>214,5</b>	<b>1211,9</b>	<b>8316,1</b>	
	Обед	11287	<b>425,9</b>	<b>418,1</b>	<b>1843,7</b>	<b>12391,3</b>	
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>55,0</b>	<b>52,7</b>	<b>254,6</b>	<b>1725,6</b>	
	Завтрак	578,3	<b>19,6</b>	<b>17,8</b>	<b>100,9</b>	<b>693,0</b>	
	Обед	940,5	<b>35,4</b>	<b>34,8</b>	<b>153,6</b>	<b>1032,6</b>	
	% соотношение						
	<b>Завтрак</b>					<b>24%</b>	
	<b>Обед</b>					<b>30%</b>	

При составлении меню использовался: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.