



Утверждаю:

Директор МОУ «Костинской СОШ»

/Молоков А.А./

« 29 » января 2024 г.

**Примерное двухнедельное меню
и пищевой ценности приготовления блюд
обучающихся МОУ «Костинская СОШ»**

обед

дети (11-17 лет)

Зима

№	Наименование блюда	Выход	(г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ																
ПОНЕДЕЛЬНИК																
Обед																
43	Салат из белок.капусты	100	1,50	5,10	9,40	90,40	0,10	7,50	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	0,00	0,00	4,11
135	Суп из овощей с курицей со сметаной	250/10	2,00	5,90	12,67	92,20	0,07	17,00	0,02	0,10	35,20	81,00	24,10	0,98		
498	Котлета рубленая из птицы	100	15,90	16,70	9,60	251,30	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80		
332	Макароньы отварные с подливом	180	5,15	5,40	32,87	200,88	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00		
ГТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60		
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19		
	Итого:	910,00	29,94	33,77	114,14	863,98	0,55	74,52	0,05	0,87	83,10	295,40	58,35	10,68		
ВТОРНИК																
Обед																
576	Огурцы соленые порционно	100	0,60	0,10	1,20	9,10	0,05	7,00	7,00	2,00	16,00	27,00	9,00	0,48		
140	Суп картофельный с макар.изд с курой	250	7,40	9,30	17,20	181,80	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,80	15,28	0,59		
216	Жаркое по-домашнему	280	12,70	29,40	28,40	429,40	0,04	52,90	0,02	1,00	65,90	42,00	21,50	0,87		
692	Кофейный напиток	200	3,30	3,10	26,50	148,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10		
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19		
	Итого:	900,00	29,39	42,57	106,83	933,50	5,14	68,18	9,06	4,42	107,39	356,20	48,23	2,23		
СРЕДА																
Обед																
515	Бобовые отварные	100	3,00	3,90	6,30	72,00	0,07	2,80	19,00	0,00	13,00	40,00	18,00	0,59		
132	Рассольник ленинградский	250/10	6,90	10,00	17,00	185,90	0,08	9,17	0,07	0,17	38,58	115,00	25,67	1,00		

280	12,40	27,20	44,10	471,10	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	19,80	0,00	0,30	9,00	53,00	39,00	6,10	0,10
70	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	0,00	0,02	0,00	3,50	11,40	2,45	0,19
Итого:		910,00	28,69	41,77	120,73	0,28	14,54	28,97	136,43	473,40	103,42	4,53

ЧЕТВЕРГ

Обед

40	Салат витаминный	100	1,50	5,10	9,40	0,10	7,50	0,00	7,80	0,00	0,00	4,11
110	Борщ из свежей капусты	250/10	7,60	9,70	19,70	0,05	16,40	0,02	44,70	81,00	24,30	1,29
493	Птица тушеная в сметанном соусе	100	15,90	16,70	9,60	0,03	0,00	0,00	14,00	92,00	10,50	0,80
520	Картофельное пюре	180	4,40	6,10	26,00	0,11	5,60	0,06	41,30	84,00	30,00	1,00
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	0,00	0,02	0,00	3,50	11,40	2,45	0,19
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	0,00	0,10	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
Итого:		910,00	35,29	38,27	113,73	0,29	29,62	0,08	116,55	276,64	71,65	8,25

ПЯТНИЦА

Обед

49	Салат из моркови	100	1,50	4,00	11,00	0,18	6,90	2,70	14,50	39,90	37,30	0,64
137	Суп картофельный с мяс.фрикадельками	250/25	2,00	2,40	14,80	0,18	27,00	0,09	54,00	99,00	34,00	2,10
332	Макароны отварные с подливом	180	5,15	5,40	32,87	0,35	0,00	0,03	19,40	111,00	20,10	1,00
451	Биточки из мяса	100	15,90	14,70	16,00	0,14	5,00	0,40	44,80	194,60	29,60	2,60
ТТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	0,00	1,22	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	0,00	0,02	0,00	3,50	11,40	2,45	0,19
Итого:		925,00	29,94	27,17	115,70	31,47	40,14	3,22	139,40	455,90	124,65	6,53

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
Обед														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,50	5,10	9,40	90,40	0,02	17,50	0,01	0,10	23,00	16,00	7,50	0,40
124	Щи из св.капусты	250/10	6,40	10,60	5,30	143,20	0,80	4,10	26,70	0,50	32,50	122,00	32,50	1,70
498	Котлета рубленая из говядины	100	15,90	16,70	9,60	251,30	0,03	0,00	0,00	0,01	14,00	92,00	10,50	0,80
332	Макаронны отварные	180	5,15	5,40	32,87	200,88	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ГТК-82	Кисель витаминизирован	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	50,00	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	3,60
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	760,00	34,34	38,47	106,77	914,98	1,20	71,62	26,74	1,37	95,60	352,40	74,25	7,69
ВТОРНИК														
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,01	13,10	4,58	143,00	0,08	3,89	0,02	0,40	79,30	51,30	17,30	0,48
171	Суп пюре картофельный с гречками	250/10	4,50	6,00	23,90	169,30	0,16	26,00	0,08	1,80	52,90	97,00	33,50	1,80
297	Каша гречневая	180	4,90	5,30	22,00	154,60	0,20	0,00	0,06	0,90	14,50	107,50	30,40	3,07
461	Тефтели из мяса говядины	100	13,70	21,40	9,30	283,50	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
639	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	19,80	88,00	0,00	0,30	9,00	0,10	53,00	39,00	6,10	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	910,00	32,50	46,47	113,11	1003,60	0,55	34,21	9,48	5,92	239,04	461,80	113,43	7,72
СРЕДА														
Обед														
49	Салат из моркови	100	1,50	4,00	11,00	86,00	30,80	6,90	2,70	0,90	14,50	39,90	27,30	0,64

10	Борщ из свежей капусты	250/10	7,60	9,70	19,70	197,60	0,05	16,40	0,02	0,90	44,70	81,00	24,30	1,29
492	Плов из птицы	280	12,40	27,20	44,10	471,10	0,13	2,25	0,90	0,20	28,35	268,00	51,20	2,65
692	Кофейный напиток	200	3,30	3,10	26,50	148,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,01	2,00	0,00	0,10
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	910,00	30,19	44,67	134,83	1067,90	35,98	33,57	5,62	2,56	91,06	402,30	105,25	4,87

ЧЕТВЕРТ

Обед

576	Огурцы соленые порционно	100	0,60	0,10	1,20	9,10	0,05	7,00	7,00	2,00	16,00	27,00	9,00	0,48
148	Суп с макар.изделиями	250	7,40	9,30	17,20	181,80	0,05	0,26	0,04	0,86	21,98	273,00	15,28	0,59
383	Рыба запеченая в	100	14,10	9,60	1,70	150,80	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
520	Картофельное пюре	180	4,40	6,70	26,00	177,40	0,11	5,60	0,06	0,80	41,30	84,00	30,00	1,00
684	Чай с сахаром	200	0,50	0,00	15,50	64,10	0,00	0,10	0,00	0,08	5,25	8,24	4,40	0,86
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	900,00	32,39	26,37	95,13	748,40	0,32	16,98	7,42	6,46	123,87	559,24	84,81	5,20

ПЯТНИЦА

Обед:

51	Салат из свеклы с яблоками	100	4,80	9,60	7,20	134,00	29,80	6,80	2,50	0,70	13,80	38,90	25,80	0,46
139	Суп картофельный с бобовыми	250	9,60	11,00	18,60	212,00	0,08	5,34	5,34	0,97	0,90	27,00	65,80	20,69
ТТК271	Котлеты домашние	100	13,70	21,40	9,30	283,50	0,11	4,00	0,32	2,56	35,84	155,60	23,68	2,08
332	Макароны отварные с подливом	180	5,15	5,40	32,87	200,88	0,35	0,00	0,03	0,60	19,40	111,00	20,10	1,00
ТТК-81	Напиток витаминизир.	200	0,00	0,00	7,50	30,00	0,00	1,22	0,00	0,00	3,20	0,00	1,20	0,00
	Хлеб витаминизирован.	70	5,39	0,67	33,53	165,20	0,00	0,02	0,00	0,16	3,50	11,40	2,45	0,19
	Итого:	900,00	38,64	48,07	109,00	1025,58	30,34	17,38	8,19	4,99	76,64	343,90	139,03	24,42

1. "Сборник рецептов блюд" В.Т.Лашкина 2004 год.

2. Вестник регионального образования: цель норма организация питания в образовательных учреждениях Свер.обл. №4-6 2006 год

Закуска – холодное блюдо (салат, овощи)	60-100	100-150
Первое блюдо (например, суп)	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, из мяса птицы)	90-120	100-120
Гарнир	150-200	180-230
Фрукты	100	100

Суммарные объемы блюд по приемам пищи в граммах - не меньше

	Выход блюд (гр) 7-11 лет	Выход блюд (гр) 11 и старше
Завтрак	500	550
Второй завтрак	200	200
Обед	700	800
	2320 ккал	2720 ккал

Доля от суточной потребности в пищевых веществах и энергии (по приемам пищи)

Завтрак 20-25%
Обед 30-35%