

Согласовано

Директор МБОУ ООШ № 12 АГО
И.П.Нифантова



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Ж.В.Гудкова



Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2024-2025 г.

За родительскую плату

Возрастная категория: с 12 лет и старше

завтрак 543-678 Ккал

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг																
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В-1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
1 - я неделя															1 - й день ОБЕД														
ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20												
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,17	0,24	6,20	0,82	0,00	38,00	139,50	2,40	0,25															
461	Тертлеги в соусе	100/30	9,91	12,50	4,79	148,00	0,14	0,00	0,00	0,00	32,00	231,11	46,22	2,11															
553	Рис припущенный	180	4,92	6,24	50,70	243,60	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70															
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	50	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48															
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29															
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	15,60	67,00	0,06	0,50	0,00	0,58	25,00	9,60	18,00	2,10															
			30,27	29,97	133,14	852,87	1,06	14,30	1,08	1,43	161,68	492,16	83,40	10,13															
2 - ой день ОБЕД																													
ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20															
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,60	5,30	10,55	90,40	0,04	15,50	0,79	0,00	45,88	86,00	15,38	0,58															
451	Пшениель, с соусом красным основной	100/30	12,90	14,40	11,48	245,80	0,09	2,64	0,06	0,06	13,33	84,44	8,89	1,40															
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45															
пром	Хлеб ржаной	40	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29															
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48															
685	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20															
			31,04	31,54	133,98	882,60	0,79	25,74	1,11	0,91	122,89	269,89	85,77	7,60															
3 - ий день ОБЕД																													
ТТк	Овощная добавка	30	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20															
140/1	Суп лапша	250	2,90	3,63	18,50	170,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20															
478	Запеканка картофельная с мясом	250	19,20	20,10	33,90	470,00	0,07	20,00	0,08	0,64	320,00	27,20	60,00	0,60															
пром	Хлеб ржаной	30	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53															
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48															
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53															
			30,86	30,97	114,90	949,40	0,76	30,14	0,42	0,84	372,44	98,40	102,14	7,35															
4 - ый день ОБЕД																													
171	Суп пюре из картофеля с тренками	250/20	6,40	6,50	26,80	270,50	0,00	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,45															
443	Плов с овощной добавкой	250/30	19,50	16,00	48,50	394,00	0,04	1,10	0,02	0,00	22,00	239,50	21,28	1,35															
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48															
пром	Хлеб ржаной	20	1,56	0,24	9,30	42,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53															
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20															
			29,83	30,02	110,55	853,40	0,70	24,54	1,02	0,20	80,14	387,80	64,92	7,14															

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
5 - й день ОБЕД																			
111	Борщ	250/10	3,78	6,55	24,90	240,60	0,03	15,50	0,56	0,00	45,88	54,40	15,38	0,58					
ТТК42	Котлета рыбная "Лада"	100	12,85	10,86	15,75	168,90	2,08	1,20	0,00	0,00	45,80	1,00	14,00	1,80					
520	Пюре картофельное+ овощной гарнир	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70					
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48					
685	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53					
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29					
			29,91	32,21	135,16	908,40	2,78	24,30	0,82	0,85	127,36	167,35	75,38	8,38					

2 - я неделя

1 - ый день ОБЕД

ТТК	Маринад овощной	65	0,80	5,30	5,90	75,00	0,42	1,00	0,75	0,67	7,60	39,20	6,00	0,36
11	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,40	6,30	12,88	117,80	0,42	1,25	0,75	0,67	9,50	39,20	7,50	0,45
451	Биточки	100	15,90	14,40	13,78	245,80	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			31,96	32,72	127,36	890,80	10,32	14,32	1,72	2,62	94,15	223,70	74,36	5,31

2 - ой день ОБЕД

ТТК	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	5,20	21,40	127,50	0,11	1,56	0,50	0,00	65,00	139,20	17,25	0,84
436/2	Жаркое по домашнему	250	17,60	19,12	59,30	425,00	9,02	2,30	0,03	0,48	119,00	51,70	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			28,31	29,83	130,90	817,40	9,50	8,93	0,70	0,58	226,72	226,50	67,22	5,30

3 - ий день ОБЕД

110	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	250/10	3,90	7,25	20,90	156,80	0,20	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,20
451	Котлета "Ёжик"	100/10	14,90	11,40	18,50	274,40	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,05	2,30	0,13		119,00	101,90	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
638	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	13,20	78,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			30,24	26,96	118,21	858,00	10,01	16,22	1,25	0,73	155,43	304,75	49,96	7,15

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В-1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
4 - ый день ОБЕД																	
ТТк	Овощная добавка	25	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20			
171	Суп пюре из картофеля с гречками	250/20	6,40	6,50	26,80	270,50	0,00	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,45			
451	Биточки в соусе	100/30	11,20	12,17	7,10	150,00	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40			
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45			
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48			
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,00			
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53			
			32,46	30,39	141,20	944,70	9,27	1,25	0,69	1,18	83,63	234,60	76,29	4,98			

5 - ый день ОБЕД														
ТТк	Овощная добавка	30	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
132	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	6,98	5,94	19,65	191,30	0,12	16,75	0,94	0,00	32,50	112,50	33,00	1,15
43	Суфле "Рыбка"	100	9,67	9,60	15,90	190,00	0,11	0,00	0,03	0,00	42,00	30,22	45,00	1,15
512	Сложный гарнир	180	3,60	7,38	24,26	202,00	0,26	8,90	0,00	0,70	72,00	150,50	50,40	1,95
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	4,00	0,00	22,60	94,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
			27,25	27,92	93,21	767,30	0,55	25,65	0,97	0,70	186,30	318,12	156,90	5,93