

Утверждаю

Директор *Бобровская* /О.В.Бобровская /



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше

Пример	Применение в школе	Возраст		Примерные расходы		Средняя стоимость	Средняя стоимость
		6-10 лет	11-12 лет	А	Б		
Хлеб	100г						
Молоко	100г						
Сметана	100г						
Сыр	100г						
Яйца	100г						
Масло сливочное	100г						
Масло растительное	100г						
Сахар	100г						
Соль	100г						
Чай	100г						
Кофе	100г						
Специи	100г						
Вода	100г						
Сок	100г						
Фрукты	100г						
Овощи	100г						
Зелень	100г						
Специальные диеты	100г						
Итого							

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		
Неделя 1							
День 1							
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
	всего	550	22,6	15,7	97,4	612,3	
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
	всего	1090	31,1	25,9	145,5	933,1	
	ИТОГО	1650	53,7	41,6	242,9	1545,4	
День 2							
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
	всего	590	23,4	40,6	91,8	816,2	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с	300	3,2	3,3	24,5	141,4	103

	макаронными изделиями						
	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
	всего	1047	33,7	22,4	145,8	924,1	
	ИТОГО	1637	57,1	63,0	237,6	1740,3	
День 3							
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
	всего	580	17,0	12,8	106,3	603,0	
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	
	всего	990	31,5	48,6	164,9	1225,6	
	ИТОГО	1570	48,5	61,4	271,2	1828,6	
День 4							
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
	всего	580	21,6	9,0	94,7	575,9	
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
	всего	1000	34,7	23,5	181,4	1081,8	
	ИТОГО	1580	56,3	32,5	276,1	1657,7	
День 5							
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
	всего	550	13,2	18,7	100,2	612,2	
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
	всего	1100	34,7	44,8	121,5	1183,2	
	ИТОГО	1640	47,9	63,5	221,7	1795,4	
День 6							
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

	всего	550	20,4	11,2	124,2	667,5	
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
	всего	960	28,3	33,9	157,9	1050,7	
	ИТОГО	1530	48,7	45,1	282,1	1718,2	
Неделя 2							
День 7							
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
	всего	610	17,5	14,3	102,0	664,4	
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
	всего	1050	39,3	31,4	168,7	1117,5	
	ИТОГО	1660	56,8	45,7	270,7	1718,9	
завтрак	каша пшеничная 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
	всего	560	22,6	14,5	94,5	594,2	
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
	всего	1140	44,2	47,3	142,4	1191,9	
	ИТОГО	1700	66,8	61,8	236,9	1786,1	
День 9							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200	15,62	14,81	49,07	392,14	223
	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
	всего	680	28,02	31,51	140,57	948,94	
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
	всего	1110	34,5	22,2	174,5	1040,8	
	ИТОГО	1 790	97,02	53,71	489,57	1 989,74	
День 10							
завтрак	каша вязкая на молоке из	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173

	овсяных хлопьев с сахаром						
	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
	всего	600	17,2	7,7	118,4	600,9	
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	
	всего	1010	42,7	38,0	144,5	1092,0	
	ИТОГО	1610	59,9	45,7	262,9	1692,9	
День 11							
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
	всего	630	17,7	10,2	109,7	595,5	
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
	всего	1000	33,5	46,1	150,2	1153,9	
	ИТОГО	1630	51,2	56,3	259,9	1749,4	
День 12							
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
	всего	560	19,5	19,2	83,8	580,3	
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
	всего	890	37,7	34,0	143,4	1036,5	
	ИТОГО	1050	57,2	53,2	227,2	1616,8	
	Итого за 12 дней		662,0	632,6	3055,6	20707,4	
	Завтрак	6940	236,1	214,5	1211,9	8316,1	
	Обед	11287	425,9	418,1	1843,7	12391,3	
	Итого за 1 день		55,0	52,7	254,6	1725,6	
	Завтрак	578,3	19,6	17,8	100,9	693,0	
	Обед	940,5	35,4	34,8	153,6	1032,6	
	% соотношение						
	Завтрак					24%	
	Обед					30%	

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.