

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №2

им. Кешокова А.П.с.п.Шалушка

Куралова М.Л.

Пр.№61 от 28.08.2025г.

Типовое примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд

для льготной категории учащихся 5-11 классов МКОУ СОШ №2 им.Кешокова А.П.с.п.Шалушка

Возрастная категория: 11-16 лет

Сезон: осенний

День:1 понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,09	0,24	6,7	27,3
	Итого:	471	22,66	6,06	57,59	391,1

День:2 вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
291	Плов из курицы	200	12,71	7,85	26,8	229
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	1,09	0,24	6,7	27,3
	Итого:	446	16,37	8,39	54,49	353,6

День:3 среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-13к-2020	Каша пшениная молочная	200	5,2	0,5	31,25	150,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	446	8,82	0,96	127,01	281,00

День:4 четверг

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	526	21,65	8,56	77,91	475,95

День:5 пятница

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90
54-12г-2020	Каша пшениная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром с лимоном	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	476	23,15	21,16	66,86	552,5

Неделя: 2

День: 7 понедельник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
-------------	--------------------	--------------	-------	------	----------	----------------------------------

Завтрак						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	250	6,20	8,70	29,90	222,60
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
Пром.	Конфеты мармеладные	30	2,55	3,39	20,91	124,35
	Итого:	496	13,95	13,46	63,96	433,40

День: 8 вторник

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8
Пром.	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60
	Итого:	426	31,15	19,26	69,96	578,0

День: 9 среда

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	223,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	571	26,75	28,76	79,66	676,1

День: 10 четверг

№ рецептуры	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции
Завтрак						
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,10	4,30	258,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7

Итого:	485	22,57	25,90	53,49	537,7
--------	-----	-------	-------	-------	-------

День: 11 пятница

№ рецептуры	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Масса порции
Завтрак						
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,30	4,4	131,3
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого:		505	26,57	13,2	69,69	505,0

Средние показатели за цикл

Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Стоимость
540	26	20	85	592	

Потребность в пищевых веществах из расчета: завтрак - 20-25% суточного объема

Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
7-11 лет	500	16-19	16-20	67-84	470-587
12 лет и стар	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75	544-680

По табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20