



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ СОШ с.п.п. Звездный
с.п.п. Звездный
Пр. 106 от 30.08.2024г.
Зинченко Г.Б.

Примерное двухнедельное меню МКОУ СОШ с.п.п.Звездный одnorазового для обучающихся льготных категорий
на 2024-2025 уч.г.

День: 1 понедельник
неделя: 1

Возрастная категория: 12 и старше
сезон: осенне-зимний

№ рецеп.						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
						Стоимость
	Завтрак					
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80
Пром.	Молоко стуженное с сахаром	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
Пром.	Фрукт (банан)***	170	2,30	0,00	33,60	143,40
	Итого:	596	33,45	19,26	103,56	721,40
						67,20

день: 2 вторник
возрастная категория: 12 и старше

№ рецептуры							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-2з-2020	Овоши в нарезке (отурец)	70	0,7	0	1,75	9,8	6,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	8,45
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56	61,74
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,75	4,2	1,7	47,6	12,1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,53
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Итого:		606	33,14	30,18	86,85	752,76	99,38

день: 3 среда
возрастная категория: 12 и старше

№ рецеп.		наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак								
54-3з-2020		Овощи в нарезке (помидор)	70	0,7	0,1	2,3	12,8	8,40
54-24м-2020		Шницель из курицы	90	17,28	1,2	12,12	152,52	38,80
54-1г-2020		Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,57
54-2гн-2020		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,18
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,81
Пром.		Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,45
Итого:			556	24,53	6,96	62,38	435,62	60,21

день: 4 четверг
возрастная категория: 12 и старше

№ рец.		наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак								
54-21з-2020		Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	3,60
54-3р-2020		Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	27,86
54-6г-2020		Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	9,06
54-2гн-2020		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,18
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,81
Пром.		Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,45
Итого:			526	21,65	8,56	77,91	475,95	42,96

день: 5 пятница
возрастная категория: 12 и старше

№ рец.		наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак								
54-6о-2020		Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	9,00
54-12г-2020		Каша пшенинная рассыпчатая	150	6,30	7,10	35,50	231,60	8,11
54-2гн-2020		Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,18
Пром.		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.		Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Пром.		Сыр твердых сортов	10	2,30	3,00	13,90	35,80	12,60
Пром.		Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,50
Итого:			476	19,30	17,95	98,77	579,25	39,65

День: 6 понедельник
неделя: 2
возрастная категория: 12 и старше
сезон: осенне-зимний

№ рецеп.						
	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.	Сыр твердых сортов	10	2,30	3,00	13,90	35,80
	Итого:	506	16,25	16,46	77,86	469,20
						37,05

День: 7 вторник
возрастная категория: 12 и старше

№ рецептуры						
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал
	Завтрак					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00
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
Пром.	Фрукт (яблоко)***	100	0,78	0,16	7,17	33,6
	Итого:	546	24,23	20,02	52,53	488,6
						104,14

день: 8 среда

возрастная категория: 12 и старше

№ рец.							Стоимость
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	29
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	3,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	6,5	26,8	2,08
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,45
Пром.	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	7,8
	Итого:	526	17,05	20,16	44,21	430,55	43,74

день: 9 четверг

возрастная категория: 12 и старше

№ рец.							Стоимость
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	90	15,1	20,10	4,30	258,3	41,26
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	12,80
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,45
	Итого:	486,00	21,65	25,76	52,26	528,60	56,50

день: 10 пятница
возрастная категория: 12 и старше

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	Стоимость
Завтрак							
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	30,12
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,30	35,9	233,7	8,45
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,81
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,45
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,50
	Итого:	496	25,65	13,06	68,46	495,90	48,51

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийн ость	Стоимость
532	17,837	72,479	537,783	59,934	59,934

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