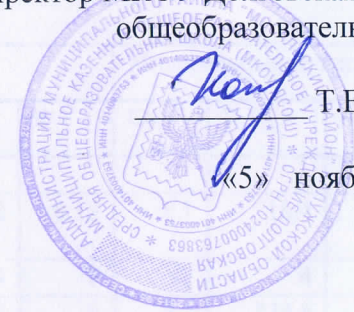


«Утверждаю»  
Директор МКОУ Долговская  
общеобразовательная школа



Т.Е.Коняхина

«5» ноября 2024 г.

# Примерное меню на две учебных недели для детей от 12 до 18 лет на 2024-2025 уч. год.

№ п/п	Меню	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	№ рецепта	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
								В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом	250	10,1	11,6	2,5	156	346	0	0	17,2	0,13	8,1	16,4	14	9,3
	компот	200	0,2	0	17,9	71	631,639	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	<b>итого завтрак</b>		<b>14,1</b>	<b>12,05</b>	<b>42,25</b>	<b>332</b>		<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>17,204</b>	<b>0,13</b>	<b>29,3</b>	<b>355,2</b>	<b>31,2</b>	<b>10,9</b>
1 день обед	салат из свеклы с яблоками	100	1,95	11,1	12,75	159	51	0,04	9,2	0,1	3,6	85,2	112,2	50	3,4
	суп с макаронными изделиями и мясом кур	250	2,9	2,5	21	120	147	0,07	4,55	0,3	0,7	21,7	43,4	12,95	0,7
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	6,08	7,12	8,56	125,6	374	0,054	0	0,017	0,28	72	267	81	0,56
	с картофельным пюре	200	4,2	11	29	252	520	0,16	17,6	0,4	3	77,8	119,8	34	1,2
	чай	200	0,2	0	15	58	685	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	<b>итого обед</b>		<b>27,25</b>	<b>34,67</b>	<b>130,6</b>	<b>1007,6</b>		<b>0,468</b>	<b>31,53</b>	<b>0,817</b>	<b>7,58</b>	<b>287,2</b>	<b>1310,5</b>	<b>215,45</b>	<b>9,26</b>
<b>всего за день</b>			<b>41,35</b>	<b>46,72</b>	<b>175,85</b>	<b>1339,6</b>		<b>0,568</b>	<b>36,93</b>	<b>18,021</b>	<b>7,71</b>	<b>316,5</b>	<b>1665,7</b>	<b>246,65</b>	<b>20,16</b>
	Каша рисовая на молоке с маслом	250	4,8	12,0	45,6	326	302	0,04	0	0	2	20	102	36	0,8
	компот	200	0,2	0	17,9	71	631,639	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	<b>итого завтрак</b>		<b>8,8</b>	<b>12,45</b>	<b>88,35</b>	<b>502</b>		<b>0,14</b>	<b>5,4</b>	<b>0,004</b>	<b>2</b>	<b>41,2</b>	<b>440,8</b>	<b>53,2</b>	<b>2,4</b>
2 день обед	Салат из белокочанной капусты	100	4,2	12,90	5,7	157,5		0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
	суп картофельный спельменями	250	1,8	2,4	14,1	87	141	0	0	0	0,375	75	75	2,5	0,525
	Гуляш из мяса кур	90	11,46	4,44	0,3	87	437	0,057	4,25	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
	с гречневой кашей	200	11,2	14,4	55	404	297	0,08	0	0	1	14	48	12	1,2
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	0,06	0,16	0,4	0,4	86,1	89,2	12,4	0,5



	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	Фрукты														
	<b>итого обед</b>		<b>40,68</b>	<b>40,19</b>	<b>151,69</b>	<b>1177,5</b>		<b>0,371</b>	<b>49,91</b>	<b>0,42</b>	<b>3,475</b>	<b>255,7</b>	<b>1076,3</b>	<b>82,9</b>	<b>5,625</b>
	<b>всего за день</b>		<b>49,48</b>	<b>52,64</b>	<b>240,04</b>	<b>1679,5</b>		<b>0,511</b>	<b>55,31</b>	<b>0,424</b>	<b>5,475</b>	<b>296,9</b>	<b>1517,1</b>	<b>136,1</b>	<b>8,025</b>
№ п/п	Меню	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность		Витамины мг				Минеральные вещества мг			
								B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3 день завтрак	каша кукурузная на молоке с маслом	250	4,8	8,2	30,4	304	302	0,02	0	0,26	0,3	26,5	64,7	4,1	2,2
	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	<b>итого завтрак</b>		<b>8,8</b>	<b>8,65</b>	<b>73,15</b>	<b>480</b>		<b>0,15</b>	<b>5,4</b>	<b>0,394</b>	<b>0,82</b>	<b>53,56</b>	<b>422,1</b>	<b>24,79</b>	<b>4,13</b>
3 день обед	Салат из моркови, или из моркови с яблоками	100	26,85	40,65	6,6	501	49	0,06	3,8	0,2	8	38,6	182,9	30	2,8
	Рассольник Ленинградский с мясом кур	250	2,1	4,5	13,6	104	132	0,15	18,9	0,6	1,5	47,7	91,8	40,5	1,5
	Капуста тушеная с мясом кур	250	27,9	14,9	4,8	265	534	0,06	75,8	3	0,4	93	69,4	39	1,2
	кисель	200	0	0	15,3	59	648	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	<b>итого обед</b>		<b>68,77</b>	<b>63</b>	<b>84,59</b>	<b>1222</b>		<b>0,414</b>	<b>98,5</b>	<b>3,8</b>	<b>9,9</b>	<b>200,14</b>	<b>1097,4</b>	<b>139,2</b>	<b>7,34</b>
	<b>всего за день</b>		<b>77,57</b>	<b>71,65</b>	<b>157,74</b>	<b>1702</b>		<b>0,564</b>	<b>103,9</b>	<b>4,194</b>	<b>10,72</b>	<b>253,7</b>	<b>1519,5</b>	<b>163,99</b>	<b>11,47</b>
4 день завтрак	Каша манная на молоке с маслом	250	4,8	8,2	30,4	204	302	0,075	0	0	2,75	30	45	12,5	0,5
	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	<b>итого завтрак</b>		<b>8,8</b>	<b>8,65</b>	<b>73,15</b>	<b>380</b>		<b>0,175</b>	<b>5,4</b>	<b>0,004</b>	<b>2,75</b>	<b>51,2</b>	<b>383,8</b>	<b>29,7</b>	<b>2,1</b>
4 день обед	салат из белокочанной капусты	100	3,15	11,4	19,95	198	43	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7
	Суп рисовый с мясом кур	250	1,8	5,2	16,5	122	151	0,15	6,6	0,6	2,4	45,3	157,5	39,3	3,6
	Котлета полуфабрикат	90	11,46	4,44	0,3	87	452	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5



	С картофельным пюре	150	3,1	8,2	21,7	189	520	0,16	17,6	0,4	3	77,8	119,8	34	1,2
	чай	200	0,2	0	15	58	639,631	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
								0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105									
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	17,2	0,8
	<b>итого обед</b>		<b>31,63</b>	<b>32,19</b>	<b>117,74</b>	<b>947</b>		<b>0,684</b>	<b>70,28</b>	<b>1,09</b>	<b>7,4</b>	<b>241,1</b>	<b>1195,9</b>	<b>147,2</b>	<b>10,4</b>
	<b>всего за день</b>		<b>40,43</b>	<b>40,84</b>	<b>190,89</b>	<b>1327</b>		<b>0,859</b>	<b>75,68</b>	<b>1,094</b>	<b>10,15</b>	<b>292,3</b>	<b>1579,7</b>	<b>176,9</b>	<b>12,5</b>
5 день	каша геркулесовая на молоке с маслом	250	4,2	7,8	19,8	172,5	302	0,14	0	0	2,2	38	140	58	1,6
завтрак	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	331,8	13,2	0,8
	<b>итого завтрак</b>		<b>8,2</b>	<b>8,25</b>	<b>62,55</b>	<b>348,5</b>		<b>0,24</b>	<b>5,4</b>	<b>0,004</b>	<b>2,2</b>	<b>59,2</b>	<b>475,8</b>	<b>75,2</b>	<b>3,2</b>
							71	0,1	16,2	0,9	5,9	46,1	144,9	11	2,6
	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124									
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2	5,2	13,1	106	133	0,15	75,2	0,41	0,98	56,27	149,25	58,55	3,48
	Макаронные изделия отварные	200	7	8,2	47	294	516	0,08	0	0	1	14	48	12	1,2
	Гуляш из мяса кур	90	11,1	23,9	1,6	226	437	0,095	0	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	0,06	0,16	0,4	0,4	86,1	89,2	12,4	0,5
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	17,2	0,8
	Фрукты														
5 день	<b>итого обед</b>		<b>38,32</b>	<b>55,35</b>	<b>145,29</b>	<b>1233</b>		<b>0,629</b>	<b>91,56</b>	<b>1,71</b>	<b>8,48</b>	<b>240,6</b>	<b>1264,15</b>	<b>137,65</b>	<b>10,48</b>
обед												7			
	<b>всего за день</b>		<b>45,62</b>	<b>63,6</b>	<b>207,84</b>	<b>1581,5</b>		<b>0,869</b>	<b>96,96</b>	<b>1,714</b>	<b>10,68</b>	<b>299,8</b>	<b>1739,95</b>	<b>212,85</b>	<b>13,68</b>
												7			
6 день	каша гречневая на молоке с маслом	250	11,2	14,4	55	404	302	0,2	0	0,074	3,4	116,5	163,8	112,2	3,8
завтрак	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	331,8	13,2	0,8
	<b>итого завтрак</b>		<b>15,2</b>	<b>14,85</b>	<b>97,75</b>	<b>577</b>		<b>0,3</b>	<b>5,4</b>	<b>0,078</b>	<b>3,4</b>	<b>137,7</b>	<b>499,6</b>	<b>129,4</b>	<b>5,4</b>



6 день обед	салат из свеклы с яблоками	100	1,95	11,1	12,75	159	51	0,04	9,2	0,1	3,6	85,2	112,2	50	3,4
	Суп картофельный с бобовыми с мясом кур	250	6,2	5,6	22,3	167	139	0,18	8,4	0,9	2,4	7,8	103,5	36	2,7
	Плов из птицы или кролика	200	15,2	13	36,2	330	492	0,06	0,8	1	4,4	40,8	123,2	42,4	1,6
	чай	200	0,1	0	15	58	685	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	17,2	0,8
	<b>итого обед</b>		<b>35,37</b>	<b>32,65</b>	<b>130,54</b>	<b>1007</b>		<b>0,424</b>	<b>18,58</b>	<b>2</b>	<b>10,4</b>	<b>164,3</b>	<b>1107</b>	<b>169,9</b>	<b>11,1</b>
<b>Всего за день</b>		<b>50,57</b>	<b>47,5</b>	<b>228,29</b>	<b>1584</b>		<b>0,724</b>	<b>23,98</b>	<b>2,078</b>	<b>13,8</b>	<b>302</b>	<b>1606,6</b>	<b>299,3</b>	<b>16,5</b>	
7 день завтрак	каша пшеничная на молоке с маслом	250	5,4	4,4	31,8	204	302	0,16	0	0	1,6	28	112	42	1,4
	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	331,8	13,2	0,8
	<b>итого завтрак</b>		<b>9,4</b>	<b>4,85</b>	<b>74,55</b>	<b>380</b>		<b>0,26</b>	<b>5,4</b>	<b>0,004</b>	<b>1,6</b>	<b>49,2</b>	<b>447,8</b>	<b>59,2</b>	<b>3</b>
							16	0,02	8,5	0,05	0,07	21,3	29,8	10,4	9,7
7 день обед	Салат из свежих огурцов	100	0,6	7,10	3	79									
	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом кур	250	2,1	4,5	13,6	104	124	0,09	24	1,5	0,3	67,5	78	34,5	1,2
	Птица или кролик, тушенные в сметанном соусе	100	19,1	4,44	0,3	145	493	0,054	0,92	0,55	0,43	27,85	133,8	16,67	1,46
	С картофельным пюре	150	3,1	8,2	21,7	189	520	0,16	17,6	0,4	3	77,8	119,8	34	1,2
	чай	200	0,1	0	15	58	685	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	17,2	0,8
Фрукты															
<b>итого обед</b>		<b>36,92</b>	<b>27,19</b>	<b>97,89</b>	<b>868</b>		<b>0,468</b>	<b>51,2</b>	<b>2,5</b>	<b>3,8</b>	<b>224,9</b>	<b>1129,5</b>	<b>137,07</b>	<b>16,96</b>	
<b>всего за день</b>		<b>46,32</b>	<b>32,04</b>	<b>172,44</b>	<b>1248</b>		<b>0,728</b>	<b>56,6</b>	<b>2,504</b>	<b>5,4</b>	<b>274,1</b>	<b>1577,3</b>	<b>1960,27</b>	<b>19,96</b>	
8 день завтрак															
	Каша вязкая пшеничная с сахаром и слив. маслом	250	14,8	18,4	77,8	544	302	0,45	0,6	0,12	2,7	137,4	134,3	5,1	0,9



	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	331,8	13,2	0,8	
	<b>итого завтрак</b>		<b>15</b>	<b>18,4</b>	<b>95,7</b>	<b>615</b>		<b>0,47</b>	<b>6</b>	<b>0,124</b>	<b>2,7</b>	<b>149,4</b>	<b>470,1</b>	<b>9,1</b>	<b>1,7</b>	
							49	0,058	3,41	1,9	0,68	27,17	53,8	37,04	0,7	
8 день обед	Салат из моркови, или из моркови с яблоками	100	2,25	6	16,5	129										
	Суп пшеничный (кулеш) с мясом кур	250	2,9	2,5	21	120	152	0,45	5,83	0,33	0,14	22,75	138	37,58	1,38	
	Тефтели (полуфабрикат)	90	11,46	4,44	0,3	87	462	0,2	0,4	0,07	0,5	27,6	119,2	16,1	1,5	
	с отварными макаронными изделиями	150	5,25	6,15	35,25	220,5	516	0,08	0	0	1	14	48	12	1,2	
	кисель	200	0	0	15,3	59	648	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1	
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	17,2	0,8	
	<b>итого обед</b>		<b>33,78</b>	<b>22,04</b>	<b>129,64</b>	<b>908,5</b>		<b>0,932</b>	<b>9,64</b>	<b>2,3</b>	<b>2,32</b>	<b>112,6</b>	<b>1112,3</b>	<b>136,42</b>	<b>6,62</b>	
<b>всего за день</b>		<b>48,78</b>	<b>40,44</b>	<b>225,34</b>	<b>1523,5</b>		<b>1,402</b>	<b>15,64</b>	<b>2,424</b>	<b>5,02</b>	<b>262,0</b>	<b>1250,6</b>	<b>145,52</b>	<b>8,32</b>		
9 день завтрак	каша гречневая на молоке с маслом	250	11,2	14,4	55	404	302	0,2	0	0,074	3,4	116,5	163,8	112,2	3,8	
							639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8	
	компот	200	0,2	0	17,9	71										
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	331,8	13,2	0,8	
	<b>итого завтрак</b>		<b>15,2</b>	<b>14,85</b>	<b>97,75</b>	<b>580</b>		<b>0,3</b>	<b>5,4</b>	<b>0,078</b>	<b>3,4</b>	<b>137,7</b>	<b>499,6</b>	<b>129,4</b>	<b>5,4</b>	
9 день обед	салат из белокочанной капусты	100	4,2	12,90	5,7	157,5	43	0,03	45,5	0,02	1,5	59,9	31,3	16,3	0,7	
	Борщ с капустой и картофелем и мясом кур	250	2	5,2	13,1	106	110	0,075	12	0,1	0,25	42,75	128,8	35	2,5	
	Пельмени отварные	150	8,6	12,5	18,6	225	719	0,095	0,47	0,019	1,31	30,56	150,2	19,4	2,1	
	чай	200	0,1	0	15	58	685	0	0,18	0	0	9,8	14,8	7,8	1,6	
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1	
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	17,2	0,8	
	<b>итого обед</b>		<b>26,82</b>	<b>33,55</b>	<b>99,59</b>	<b>852,5</b>		<b>0,344</b>	<b>58,15</b>	<b>0,139</b>	<b>3,06</b>	<b>163,7</b>	<b>1078,4</b>	<b>112,2</b>	<b>8,7</b>	
<b>всего за день</b>		<b>46,82</b>	<b>56,9</b>	<b>242,84</b>	<b>1707,5</b>		<b>0,644</b>	<b>63,55</b>	<b>0,217</b>	<b>6,46</b>	<b>301,4</b>	<b>1578</b>	<b>241,6</b>	<b>14,1</b>		

10 день завтрак	каша кукурузная на молоке с маслом	250	4,8	8,2	30,4	304	302	0,03	0	0,13	0,52	5,86	18,6	3,49	0,33
	компот	200	0,2	0	17,9	71	639,631	0,02	5,4	0,004	0	12	4	4	0,8
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	<b>итого завтрак</b>		<b>8,8</b>	<b>8,65</b>	<b>73,15</b>	<b>480</b>		<b>0,15</b>	<b>5,4</b>	<b>0,394</b>	<b>0,82</b>	<b>53,56</b>	<b>422,1</b>	<b>24,79</b>	<b>4,13</b>
10 день обед	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	124	71	0,1	16,2	0,9	5,9	46,1	144,9	11	2,6
	Суп картофельный с бобовыми и мясом кур	250	6,2	5,6	22,3	167	139	0,18	8,4	0,9	2,4	7,8	103,5	36	2,7
	Гуляш из мяса кур	90	11,46	4,44	0,3	87	437	0,057	4,25	0	0,2	17,5	79,5	10	0,9
	с рисовой кашей	200	11,2	14,4	55	404	297	0,08	0	0	1	14	48	12	1,2
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	0,06	0,16	0,04	0,4	86,1	89,2	12,4	0,5
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	105		0,08	0	0	0	11,5	418,5	16,5	1
	хлеб ржаной	50	3,32	0,6	19,24	150		0,064	0	0	0	9,2	334,8	13,2	0,8
	Фрукты														
<b>итого обед</b>			<b>42,28</b>	<b>40,59</b>	<b>160,99</b>	<b>1227</b>		<b>0,621</b>	<b>29,01</b>	<b>1,84</b>	<b>9,9</b>	<b>192,2</b>	<b>1218,4</b>	<b>111,1</b>	<b>9,7</b>
			<b>51,08</b>	<b>49,24</b>	<b>234,14</b>	<b>1707</b>		<b>0,771</b>	<b>34,41</b>	<b>2,234</b>	<b>10,72</b>	<b>245,76</b>	<b>1640,5</b>	<b>135,89</b>	

При отсутствии свежих овощей (капусты, огурцов) производить замену на квашеную капусту и соленые огурцы.

Ответственный за питание:

В.В. Марченкова.

*Марчу*