

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Пахомовская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено

Приказ № 476 от « 28 » декабря 2024г

Директор МКОУ «Пахомовская СОШ»

\_\_\_\_\_ Шилкина Е.М.

**Единое примерное двухнедельное меню для организации горячего питания  
обучающихся в возрасте с 12 лет до 18 лет (5-11 классы)  
на 2024-2025 учебный год  
(осенне-зимний период)**

Тульская обл., п.Пахомово ,2025г.

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 12 до 18 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	200	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>540,000</b>	<b>17,500</b>	<b>19,900</b>	<b>61,400</b>	<b>493,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (помидор)	г	100	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис отварной	г	180	4,420	7,320	40,570	245,520	414
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>880</b>	<b>28,260</b>	<b>16,460</b>	<b>93,630</b>	<b>768,520</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок апельсиновый	г	210	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>240</b>	<b>3,60</b>	<b>3,30</b>	<b>43,00</b>	<b>229,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>г</b>	<b>1 660,000</b>	<b>49,360</b>	<b>39,660</b>	<b>198,030</b>	<b>1 491,820</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с джемом	г	200	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>530,000</b>	<b>26,600</b>	<b>12,430</b>	<b>62,780</b>	<b>473,800</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	100	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Тефтели из говядины с рисом	г	100	13	13,2	7,3	199,7	54-21м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	<b>г</b>	<b>880</b>	<b>35,78</b>	<b>31,21</b>	<b>111,46</b>	<b>865,400</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>г</b>	<b>230</b>	<b>8,29</b>	<b>7,70</b>	<b>27,22</b>	<b>210,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 640,000</b>	<b>70,670</b>	<b>51,340</b>	<b>201,460</b>	<b>1 550,000</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							

	Каша рисовая вязкая	г	200	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	15	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>545,000</b>	<b>8,060</b>	<b>14,580</b>	<b>62,810</b>	<b>475,010</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	г	100	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	250	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароньы отварные	г	180	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	200	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>880</b>	<b>37,43</b>	<b>29,690</b>	<b>86,070</b>	<b>729,500</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Булочка творожная	г	100	12,7	4,2	43,6	370	287
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>300</b>	<b>22,70</b>	<b>10,600</b>	<b>60,600</b>	<b>544,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 725,000</b>	<b>68,190</b>	<b>54,870</b>	<b>209,480</b>	<b>1 748,510</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	100	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	г	200	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>820</b>	<b>18,8</b>	<b>23,440</b>	<b>42,92</b>	<b>470,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной	г	100	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с рыбой	г	250	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	280	14,76	10	30	352,5	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>880</b>	<b>28,840</b>	<b>22,640</b>	<b>84,580</b>	<b>706,000</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>235</b>	<b>1,970</b>	<b>1,410</b>	<b>46,500</b>	<b>209,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 935,000</b>	<b>49,610</b>	<b>47,490</b>	<b>174,000</b>	<b>1 385,900</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Макароньы отварные с сыром	г	200	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>530,000</b>	<b>12,150</b>	<b>9,680</b>	<b>55,880</b>	<b>470,400</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из соленых огурцов с луком	г	100	0,860	5,110	2,610	59,800	42.1
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	6,83	8	10,65	120	95
	Котлета рыбная	г	90	12,7	2,2	7,7	101,4	54-1р-2020
	Картофельное пюре	г	180	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>870</b>	<b>28,620</b>	<b>22,550</b>	<b>68,440</b>	<b>626,900</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469

Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>8,350</b>	<b>8,540</b>	<b>29,100</b>	<b>226,400</b>	
<b>Итого за день:</b>	г	<b>1 630,000</b>	<b>49,120</b>	<b>40,770</b>	<b>153,420</b>	<b>1 323,700</b>	

<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>						
---------------	----------------	--	--	--	--	--	--

Каша "Дружба"	г	200	5,000	6,000	24,100	230,000	260
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Сыр	г	20	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>550,000</b>	<b>13,200</b>	<b>13,780</b>	<b>58,280</b>	<b>471,100</b>	

**Обед**

Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	100	0,600	3,100	1,800	44,000	18
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	250	6,100	6,480	10,600	127,000	134
Гуляш из говядины	г	100	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
Каша гречневая рассыпчатая	г	180	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>880</b>	<b>36,230</b>	<b>34,320</b>	<b>83,580</b>	<b>802,700</b>	

**Полдник**

Сок персиковый	г	205	0,60	0,00	33,00	136,000	501
Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>235</b>	<b>3,810</b>	<b>0,360</b>	<b>54,300</b>	<b>237,400</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 665,000</b>	<b>53,240</b>	<b>48,460</b>	<b>196,160</b>	<b>1 511,200</b>	

<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>						
---------------	----------------	--	--	--	--	--	--

Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	200	25,290	13,250	33,700	357,000	279
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>530</b>	<b>27,390</b>	<b>14,330</b>	<b>63,080</b>	<b>491,400</b>	

**Обед**

Салат из свеклы с соленым огурцом	г	100	0,800	3,700	3,700	73,000	31
Уха с крупой	г	250	6,000	2,000	8,000	73,000	121
Биточек из курицы	г	100	18,000	16,200	10,000	256,000	372
Рагу из овощей	г	180	2,80	6,14	21,00	127,500	177
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>880</b>	<b>31,780</b>	<b>29,280</b>	<b>81,480</b>	<b>714,200</b>	

**Полдник**

Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>7,570</b>	<b>6,710</b>	<b>31,600</b>	<b>216,800</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1 640,000</b>	<b>66,740</b>	<b>50,320</b>	<b>176,160</b>	<b>1 422,400</b>	

<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>						
---------------	----------------	--	--	--	--	--	--

Кукуруза консервированная	г	100	1,7	2,1	21	40	157
Омлет натуральный	г	200	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>620</b>	<b>20,300</b>	<b>25,780</b>	<b>55,780</b>	<b>470,400</b>	

**Обед**

	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	100	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	6,83	8	10,65	120	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	280	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>885</b>	<b>24,870</b>	<b>22,160</b>	<b>70,010</b>	<b>706,600</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>17,830</b>	<b>14,400</b>	<b>73,500</b>	<b>504,000</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 735,000</b>	<b>63,000</b>	<b>62,340</b>	<b>199,290</b>	<b>1 681,000</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароны отварные	г	180	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>600,000</b>	<b>26,950</b>	<b>20,230</b>	<b>61,830</b>	<b>548,100</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокачанной	г	100	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	250	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Биточек из курицы	г	100	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рис с овощами	г	180	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	<b>Итого обед:</b>		<b>880</b>	<b>36,000</b>	<b>28,600</b>	<b>102,300</b>	<b>816,100</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	139,500	582
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>3,000</b>	<b>3,100</b>	<b>48,200</b>	<b>245,500</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 710,000</b>	<b>65,950</b>	<b>51,930</b>	<b>212,330</b>	<b>1 609,700</b>	
<b>11 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	200	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Банан	г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>540</b>	<b>6,460</b>	<b>12,080</b>	<b>71,010</b>	<b>470,010</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	100	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	7,500	5,100	3,040	136,000	106
	Котлета рыбная	г	90	12,7	2,2	7,7	101,4	54-1p-2020
	Картофель отварной	г	180	3,100	5,300	19,800	180,000	426
	Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>875</b>	<b>27,380</b>	<b>13,600</b>	<b>76,160</b>	<b>630,700</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	<b>Итого за полдник:</b>	г	<b>230</b>	<b>2,370</b>	<b>1,410</b>	<b>32,200</b>	<b>149,800</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 645,000</b>	<b>36,210</b>	<b>27,090</b>	<b>179,370</b>	<b>1 250,510</b>	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
55,74	48,200	190,000	1 483,000
572,09	474,270	1 899,700	14 974,740
77	79	335	2350
Не менее	46,2	47,4	201 1410

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ПАХОМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**, Шилкина  
Екатерина Михайловна, директор

09.01.25 12:57  
(MSK)

Сертификат 32C7CA898E953A3B66F05FB6B31672FA