

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Пахомовская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено

Приказ № 300 от « 30 » 08 2024г

Директор МКОУ «Пахомовская СОШ»



Шилкина Е.М.

**Единое примерное двухнедельное меню
для организации питания детей ,посещающих МКОУ «Пахомовская СОШ»**

На 2024-2025 г.г.

Осенне - зимний период.

Возрастная категория :

с 12 лет до 18 лет

(4-11 классы)

Тульская обл., п.Пахомово , 2024г.

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		
1 день	Завтрак							1 день
	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
	Итого завтрак:		540,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед							
	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 с овощами	г	180	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	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
	Итого обед:	г	880	27,840	11,740	88,060	705,000	
	Полдник							
	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
	Итого за полдник:	г	240	3,60	3,30	43,00	229,500	
	Итого за день:	г	1 660,000	48,940	34,940	192,460	1 428,300	
2 день	Завтрак							
	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
	Итого завтрак:		530,000	26,600	12,430	62,780	473,800	
	Обед							
	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
	Итого обед:	г	880	35,78	31,21	111,46	865,400	
	Полдник							
	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
	Итого за полдник:	г	230	8,29	7,70	27,22	210,800	
	Итого за день:		1 640,000	70,670	51,340	201,460	1 550,000	

3 день	Завтрак							
	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
	Итого завтрак:	г	545,000	8,060	14,580	62,810	475,010	
	Обед							
	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
	Итого обед:	г	880	37,43	29,690	86,070	729,500	
	Полдник							
	Иогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Итого за полдник:	г	300	16,00	9,230	54,000	370,700	
	Итого за день:		1 725,000	61,490	53,500	202,880	1 575,210	
4 день	Завтрак							
	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
	Итого завтрак:	г	820	18,8	23,440	42,92	470,100	
	Обед							
	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
	Итого обед:	г	880	28,840	22,640	84,580	706,000	
	Полдник							
	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
	Итого за полдник:	г	235	1,970	1,410	46,500	209,800	
	Итого за день:		1 935,000	49,610	47,490	174,000	1 385,900	

5 день	Завтрак							
	Макароны 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
	Итого завтрак:	г	530,000	12,150	9,680	55,880	470,400	
	Обед							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	100	1,050	3,710	5,550	60,000	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	250	6,83	8	10,65	120	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	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
	Итого обед:		920	26,510	25,450	74,380	705,700	
	Полдник							
	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
	Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400	
	Итого за день:	г	1 680,000	47,010	43,670	159,360	1 402,500	

7 день	Завтрак							
	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
	Итого завтрак:		550,000	13,200	13,780	58,280	471,100	
	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
	Итого обед:	г	880	36,230	34,320	83,580	802,700	
	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
	Итого за полдник:	г	235	3,810	0,360	54,300	237,400	
	Итого за день:		1 665,000	53,240	48,460	196,160	1 511,200	

8 день	Завтрак							
	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
	Итого завтрак:	г	530	27,390	14,330	63,080	491,400	
	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
	Итого обед:	г	880	31,780	29,280	81,480	714,200	
	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
	Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800	
	Итого за день:		1 640,000	66,740	50,320	176,160	1 422,400	
9 день	Завтрак							
	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
	Итого завтрак:		620	20,300	25,780	55,780	470,400	
	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
	Итого обед:		885	24,870	22,160	70,010	706,600	
	Полдник							
	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
	Итого за полдник:	г	230	17,830	14,400	73,500	504,000	
	Итого за день:		1 735,000	63,000	62,340	199,290	1 681,000	

10 день	Завтрак						
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
Итого завтрак:	г	600,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
Обед							
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.
Итого обед:		880	36,000	28,600	102,300	816,100	
Полдник							
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
Итого за полдник:	г	230	3,000	3,100	48,200	245,500	
Итого за день:		1 710,000	65,950	51,930	212,330	1 609,700	

11 день	Завтрак						
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
Итого завтрак:		540	6,460	12,080	71,010	470,010	
Обед							
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
Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
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
Итого обед:		915	23,680	16,400	72,890	706,660	
Полдник							
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
Итого за полдник:	г	230	2,370	1,410	32,200	149,800	
Итого за день:		1 685,000	32,510	29,890	176,100	1 326,470	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
55,74	48,200	190,000	1 483,000
559,16	473,880	1 890,200	14 892,680
77	79	335	2350
Не менее	46,2	47,4	201