

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОИЦ №1  
И.А. Юркова

«29» августа 2022г.



***Примерное 10 – дневное МЕНЮ для организации  
питания льготных категорий обучающихся  
5-11 классов  
ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК***

## Меню №2 осенне-зимний период 11-18 лет

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
588	Омлет натуральный	230	21.7	26.3	3.8	338.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31.9</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>668.2</b>
	<i>Рекомендуемая величина</i>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-680</b>
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<b>1</b>	<b>1.25</b>	<b>1.41</b>	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-15с-2020	Свекольник с олениной	250	5.8	7	13.4	139.9
1292	Пельмени	280	21.7	32.8	28.7	496.8
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
110	Хлеб Витаминизированный	20	1.7	1.3	10.9	62.2
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>35.5</b>	<b>42.7</b>	<b>110.1</b>	<b>965.9</b>
	<i>Рекомендуемая величина</i>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-952</b>
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<b>1</b>	<b>1.2</b>	<b>3.1</b>	
	<b>Полдник</b>					
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	150	9.5	10.9	56.4	361.8
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10.1</b>	<b>11.3</b>	<b>89</b>	<b>498.2</b>
	<i>Рекомендуемая величина</i>		<b>9</b>	<b>9.2</b>	<b>38.3</b>	<b>272-408</b>
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<b>1</b>	<b>1.12</b>	<b>3.81</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1940</b>	<b>77.5</b>	<b>94</b>	<b>244.1</b>	<b>2132.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
346 - Ш	Бутерброд с джемом	40	1.5	4.1	19.2	120.1
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	15.5	20.4	343.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>35.1</b>	<b>21.9</b>	<b>78.3</b>	<b>651.1</b>
	<i>Рекомендуемая величина</i>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-680</b>
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<b>1</b>	<b>0.62</b>	<b>2.23</b>	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
355/3	Солянка домашняя	250	7.8	9	7.3	141.8
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	280	32.9	33.7	37	582.8
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>44.6</b>	<b>43.2</b>	<b>74.3</b>	<b>865.2</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.97	1.07	
	<b>Полдник</b>					
102	Кулебяка с капустой	150	9.1	9	43.2	289.9
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10.1</b>	<b>9.2</b>	<b>63.4</b>	<b>376.5</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	0.28	
	<b>Итого за день</b>	<b>1780</b>	<b>89.8</b>	<b>74.3</b>	<b>216</b>	<b>1892.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
341	Бутерброд горячий с сыром	50	6.8	11.5	8.8	166.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	10.8	30.6	253.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>21.1</b>	<b>25.5</b>	<b>62.2</b>	<b>562.8</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.21	2.97	
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
307	Суп картофельный с макаронными изделиями с олениной	250	6.2	4	19	137.2
54-6г	Рис отварной	180	4.3	6.5	43.7	250.5
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	100	14.8	7.4	10.3	166.7
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.8
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>31.1</b>	<b>29.3</b>	<b>126</b>	<b>892.4</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	4.05	
	<b>Полдник</b>					
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	200	0.2	0.1	2.9	13.5
309	Шанежка с картофелем	150	17.1	17	88.3	574.5
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>17.3</b>	<b>17.1</b>	<b>91.2</b>	<b>588</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.99	5.27	
	<b>Итого за день</b>	<b>1880</b>	<b>69.5</b>	<b>71.9</b>	<b>279.4</b>	<b>2043.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	8.3	43.1	286.7
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14.9	16.7	6.6	236.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.8	2.6	21.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1

Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>33.5</b>	<b>38.6</b>	<b>88.7</b>	<b>836.4</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	2.65	
	<b>Обед</b>					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	100	4.1	15.9	13	211.9
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олеиновой со сметаной	250	5.8	8.2	10.9	140.7
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	7.3	23.7	175
321к	Куриные шашлычки	100	27.3	2.5	0.6	134.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>46.4</b>	<b>34.8</b>	<b>99.3</b>	<b>896.1</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	2.11	
	<b>Полдник</b>					
284	Булочка "Российская"	150	10.9	11.5	64.6	405.4
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11.5</b>	<b>11.9</b>	<b>97.2</b>	<b>541.8</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	8.45	
	<b>Итого за день</b>	<b>1910</b>	<b>91.4</b>	<b>85.3</b>	<b>285.2</b>	<b>2274.3</b>
	Неделя 1 Пятница					
	<b>Завтрак</b>					
346 - Ш	Бутерброд с джемом	40	1.5	4.1	19.2	120.1
54-3г	Макароньы отварные с сыром	280	14.8	13.4	53.5	393.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>20.6</b>	<b>19.6</b>	<b>105.9</b>	<b>681.5</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	5.14	
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.2	3.7	65
355/1	Солянка домашняя	250	7.7	9	6.7	138.8
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21.4	21.6	54	496.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>33.5</b>	<b>36.4</b>	<b>96</b>	<b>846.4</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	2.97	
	<b>Полдник</b>					
5/12	Ватрушка с творогом	150	21	16.5	54.5	450.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6

	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>22</b>	<b>16.7</b>	<b>74.7</b>	<b>537</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	3.1	
	<b>Итого за день</b>	<b>1870</b>	<b>76.1</b>	<b>72.7</b>	<b>276.6</b>	<b>2064.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.4	9.2	7.1	132.8
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>19.3</b>	<b>22.1</b>	<b>83.9</b>	<b>611.3</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	4.35	
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	250	7.3	6.9	19	167.7
210-г-2022	Картофель запеченный	180	3.5	8.5	26.4	195.9
215-рыба-2022	Рулетики рыбные под овощами с томатом	100	16.5	6.8	2.7	137.8
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1090</b>	<b>34.9</b>	<b>35.7</b>	<b>108.3</b>	<b>894.9</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	3.1	
	<b>Полдник</b>					
54-10в-2020	Булочка "Ванильная"	150	9.5	10.9	56.4	361.8
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>10.1</b>	<b>11.1</b>	<b>80</b>	<b>460.4</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.1	7.92	
	<b>Итого за день</b>	<b>2060</b>	<b>64.3</b>	<b>68.9</b>	<b>272.2</b>	<b>1966.6</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3
54-1г	Запеканка из творога	230	45.5	17.4	33.1	471.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	30	2.2	2.6	16.7	98.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>54</b>	<b>29.6</b>	<b>96.5</b>	<b>867.7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	1.79	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
2	Суп гороховый с мясом, с гречками	250	14.9	6.7	40.9	283.5
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	6.6	39.3	242.4

831	Сердце "Северное"	100	16	10	3.4	167.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>42.3</b>	<b>24</b>	<b>122.7</b>	<b>877.8</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.57	2.9	
	<b>Полдник</b>					
309	Шанежка с картофелем	150	17.1	17	88.3	574.5
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>17.7</b>	<b>17.4</b>	<b>120.9</b>	<b>710.9</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	6.83	
	<b>Итого за день</b>	<b>1780</b>	<b>114</b>	<b>71</b>	<b>340.1</b>	<b>2456.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
346 - Ш	Бутерброд с джемом	40	1.5	4.1	19.2	120.1
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	25.8	4.2	316.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>28</b>	<b>34.8</b>	<b>60.1</b>	<b>664.7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.21	2.15	
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
5	Суп картофельный с мясом	250	5.4	5.4	13.7	124.7
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	7.3	23.7	175
4	Котлеты, биточки, пницели из мяса	100	16.4	14.2	16.1	257.9
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1010</b>	<b>32.2</b>	<b>28.6</b>	<b>111.4</b>	<b>831</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.89	3.46	
	<b>Полдник</b>					
5/12	Ватрушка с творогом	150	21	16.5	54.5	450.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>22</b>	<b>16.7</b>	<b>74.7</b>	<b>537</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	3.4	
	<b>Итого за день</b>	<b>1990</b>	<b>82.2</b>	<b>80.1</b>	<b>246.2</b>	<b>2032.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
341	Бутерброд горячий с сыром	40	5.4	9.2	7.1	132.8
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	8.6	8.6	40	271.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>17.7</b>	<b>18.7</b>	<b>84.5</b>	<b>576.9</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	4.77	
	<b>Обед</b>					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	100	4.1	15.9	13	211.9
282	Щи из свежей капусты с картофелем и олениной	250	8.8	9.8	13.8	178.8
205	Рис отварной с овощами	180	4.5	7.1	41	245.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.4	13.4	169.5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.8	2.6	21.8
Пром.	Сок ананасовый	200	0.6	0.2	23.6	98.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>40.1</b>	<b>38.6</b>	<b>117.4</b>	<b>977.2</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.98	2.93	
	<b>Полдник</b>					
284	Булочка "Российская"	150	10.9	11.5	64.6	405.4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>12.3</b>	<b>11.7</b>	<b>91</b>	<b>518.4</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	7.4	
	<b>Итого за день</b>	<b>1860</b>	<b>70.1</b>	<b>69</b>	<b>292.9</b>	<b>2072.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
6	Бутерброд с маслом	40	2.3	9.1	15.5	153.3
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.6	38.2	280.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19.4</b>	<b>23.6</b>	<b>85.7</b>	<b>632.7</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.22	4.12	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
3	Суп Волна с мясом	250	7.4	7.3	10.4	137.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	8.3	43.1	286.7
6	Тефтели из говядины с соусом 100/50	150	14.5	26.3	17	362.3
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>34.5</b>	<b>42.4</b>	<b>109.2</b>	<b>957</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.23	3.17	
	<b>Полдник</b>					
283	Булочка "Дорожная"	150	10.5	20	69.9	502.1
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4

	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>11.1</b>	<b>20.4</b>	<b>102.5</b>	<b>638.5</b>
	Рекомендуемая величина		9	9.2	38.3	272-408
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.81	9.23	
	<b>Итого за день</b>	<b>1810</b>	<b>65</b>	<b>86.4</b>	<b>297.4</b>	<b>2228.2</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	595	28.06	27.44	79.08	675.33
Средние показатели за Обед	943	37.51	35.57	107.47	900.39
Средние показатели за Полдник	350	14.42	14.35	88.46	540.67

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	28.35
Витамин В1(мг)	0.26
Витамин В2(мг)	0.39
Витамин А(мкг рет.экв)	255.05
Кальций(мг)	285.98
Фосфор(мг)	216.85
Магний(мг)	86.93
Железо(мг)	4.71
Калий(мг)	911.48
Йод(мкг)	75.84
Селен(мкг)	32.72

