

УТВЕРЖДАЮ:
И. о. директора школы
МОБУ «Новочеркасская СОШ»
_____/Золотых Н.А./
Подпись Ф.И.О

Примерное двухнедельное меню в 5-11 классах на 2024-2025 учебный год

День 1

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
28	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	75,6	32,74	1,29	102,3
54	Плов из говядины	25/200	25,5	25,2	45,1	513	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,5	48
15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
	ИТОГО:	750	47,95	32,20	113,5	903,68	45,49	62,63	199,44	106,5	66,5	4,8	238,0

День 2

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергет.	витамины			Минеральные вещества			
---	--------------------	-------	------------------	--	--	----------	----------	--	--	----------------------	--	--	--

		порции 11-18 лет	белки	жиры	углеводы	ценность	В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
29	Борщ с капустой	250	9,3	7,27	11,92	222	0,035	3,02		8,84	6,776	16,9	0,194
40	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	0,00	0,02	5,00	13,8	0,81	116
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,95	9,72	5,4	153	0,07	0	6,48	15	102	12	1
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
	ИТОГО	780	37,57	21,67	89,82	697,6	0,285	9,02	6,5	40,45	143,176	31,1	156,414

День 3

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
197	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0	26,45	71,95	25,90	0,98
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	14,2	0,86	148,5
38	Рыба тушенная в томатном соусе с овощами	80	11,48	4,02	4,63	103,35	0,12	3,24	0,21	64,5	33,6	0,68	210

15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
	ИТОГО	780	29,88	15,48	112,06	665,5	0,65	21,33	0,34	140,86	153,45	29,45	447,18

День 4

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			

Завтрак

27	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	250	7,13	4,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	56,4	27	2,76	102,6
32	Жаркое по-домашнему	25/150	22,54	17,33	22,13	334,08	0,11	9,75	0,22	33,80	336,30	71,41	4,38
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
	ИТОГО	700	41,64	25,91	84,53	659,33	0,36	17,21	0,29	101,81	383,9	75,56	146,2

День 5

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			

Завтрак

29	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	9,3	7,27	11,92	222	0,12	11,3	0,14	52,6	38,84	1,34	115,8
40	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	0,00	0,02	5,00	13,8	0,81	116
	Куры тушенные	60/30	25,5	25,2	45,1	513	6,3		4,3	1,3		5	7.6
15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
	ИТОГО	730	53,22	34,15	138,72	110,96	6,72	20,65	4,58	87,61	86,34	9,16	336,26

День 6

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
197	Рассольник петербургский	250	2,10	5,11	16,59	120,75	0,10	7,54	0	26,45	71,95	25,90	0,98
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	14,2	0,86	148,5
51	Поджарка из говядины	25/15	5,2	8,6	42,3	52,4	0,199	0,15	0,0	31,901	316,173	36,16	2
15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
	ИТОГО	725	23,6	20,06	149,73	613,55	0,729	18,24	0,13	108,261	436,023	64,93	239,18

День 7

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
28	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	75,6	32,74	1,29	102,3
40	Макароны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,40	0,05	0,00	0,02	5,00	13,8	0,81	116
	Куры тушеные	50/25	25,5	25,2	45,1	513	6,3		4,3	1,3		5	7.6
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
	ИТОГО	725	52,2	35,75	129,9	1009,08	6,62	11,78	4,34	93,51	67,14	8,49	265,12

День 8

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
27	Суп картофельный с макаронными изделиями на костном бульоне	250	7,13	4,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	56,4	27	2,76	102,6
54	Плов из говядины	25/200	25,5	25,2	45,1	513	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,5	48

15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
	ИТОГО	750	45,7	30,78	116,7	890,25	45,47	58,31	199,49	87,3	60,76	6,27	238,3

День 9

№	Наименование блюда	Масса порции 11-18 лет	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			
Завтрак													
28	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	250	9,38	5,87	12,3	173,48	0,14	5,78	0,02	75,6	32,74	1,29	102,3
32	Жаркое по-домашнему	25/150	22,54	17,33	22,13	334,08	0,11	9,75	0,22	33,80	336,30	71,41	4,38
15	Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,06	35,2	110	0,12	9,35	0,12	28,7	19,6	0,96	52,6
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
	ИТОГО	700	44,99	24,33	90,53	724,76	0,5	24,88	0,36	138,11	402,74	74,71	194,3 8

День 10

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Ca,Pj,Mg,Fe			

		11-18 лет											
Завтрак													
29	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	52,6	38,84	1,34	115,8
41	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,23	5,22	34,74	223,2	0,18	1,2	0,01	21,2	14,2	0,86	148,5
60	Мясо тушеное	25/15	25,5	25,2	45,1	513	0,05	0,42	0,05	7,82	37,8	1,93	179
12	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58	0,00	6,00	0,00	11,6	6,5	0,34	4,12
8	Хлеб пшеничный	100	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0,00	0,00	0,01	14,1	1,05	35,1
	ИТОГО	715	77,63	41,82	138,66	1033,8	0,48	18,92	0,2	93,23	111,44	5,52	482,52