



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «СОШ №1 п. Пристенки»  
*Л.И. Дзюба*  
Л.И. Дзюба  
2021г.  
Подпись № 4-10

**Перспективное двухнедельное меню,**  
**предназначенное для организации питания обучающихся МКОУ «СОШ №1 п. Пристенки»**  
**в возрасте 12-18 лет**

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
Неделя 1 День 1	Завтрак Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173		
		30	6,9	8,5	0,0	107,4	15		
		200	0,5	0,0	9,4	40,0	376		
		80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП		
		<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>22,6</b>	<b>15,7</b>	<b>97,4</b>	<b>612,3</b>		
		Неделя 1 День 1	Обед икра кабачковая борщ с капустой и картофелем коллета, рубленая из птицы шпоре картофельное сок бананы хлеб ржано-пшеничный хлеб пшеничный <b>Всего</b>	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
				300	2,2	5,9	14,1	118,1	82
				100	16,4	10,8	12,8	201,6	295
				200	4,1	3,1	25,5	148,0	312
				200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
100	1,5			0,5	21,0	96,0	338		
60	3,3			0,6	29,6	137,9	ПП		
30	2,3			0,3	14,4	70,1	ПП		
<b>Всего</b>	<b>1090</b>			<b>31,1</b>	<b>25,9</b>	<b>145,5</b>	<b>933,1</b>		
<b>Итого</b>	<b>1650</b>			<b>53,7</b>	<b>41,6</b>	<b>242,9</b>	<b>1545,4</b>		
День 2	Завтрак Соусики отварные Капуста тушеная Чай с сахаром хлеб пшеничный <b>Всего</b>	110	11,0	23,9	0,4	261,0	243		
		200	5,8	16,0	44,3	344,3	321		
		200	0,5	0,0	9,7	40,0	376		
		80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП		
		<b>Всего</b>	<b>590</b>	<b>23,4</b>	<b>40,6</b>	<b>91,8</b>	<b>816,2</b>		

обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3,3	24,5	141,4	103
	плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП
	<b>всего</b>	<b>1047</b>	<b>33,7</b>	<b>22,4</b>	<b>145,8</b>	<b>924,1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1637</b>	<b>57,1</b>	<b>63,0</b>	<b>237,6</b>	<b>1740,3</b>	
<b>День 3</b>							
завтрак	каша из пшена и риса	210	6,8	11,1	33,4	260,0	175
	молочная с маслом	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	яблока свежие	200	3,7	0,6	26,0	125,1	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	<b>всего</b>	<b>580</b>	<b>17,0</b>	<b>12,8</b>	<b>106,3</b>	<b>603,0</b>	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольник ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,5	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая						
	рассыпчатая	200	9,5	6,9	43,2	273,0	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	<b>всего</b>	<b>990</b>	<b>31,5</b>	<b>48,6</b>	<b>164,9</b>	<b>1225,6</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1570</b>	<b>48,5</b>	<b>61,4</b>	<b>271,2</b>	<b>1828,6</b>	
<b>День 4</b>							
завтрак	творожный сыр	50	7,5	4,0	5,7	89,0	ПП

	каша манная молочная	250	7,5	4,3	42,2	276,0	181
	жидкая с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	чай с сахаром	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	хлеб пшеничный	<b>580</b>	<b>21,6</b>	<b>9,0</b>	<b>94,7</b>	<b>575,9</b>	<b>75</b>
обед	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119,0	99
	суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	234
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	312
	шоре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	148,0	349
	булочка школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП
	<b>Всего</b>	<b>1000</b>	<b>34,7</b>	<b>23,5</b>	<b>181,4</b>	<b>1081,8</b>	<b>1657,7</b>
	<b>Итого</b>	<b>1580</b>	<b>56,3</b>	<b>32,5</b>	<b>276,1</b>		
<b>День 5</b>							
завтрак	каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	250/10	6,5	10,8	52,9	334,0	174
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	14
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>13,2</b>	<b>18,7</b>	<b>100,2</b>	<b>612,2</b>	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	300	9,0	3,9	20,7	153,9	119
	сосиска отварная	110	11,0	23,6	0,4	261,0	243
	макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	ПП

	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП
	<b>Всего</b>	<b>1100</b>	<b>34,7</b>	<b>44,8</b>	<b>121,5</b>	<b>1183,2</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1640</b>	<b>47,9</b>	<b>63,5</b>	<b>221,7</b>	<b>1795,4</b>	
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Блины с молоком стученым	210	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	18,7	85,4	ПП
	<b>Всего</b>	<b>550</b>	<b>20,4</b>	<b>11,2</b>	<b>124,2</b>	<b>667,5</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	Пи из свежей капусты с картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	88
	Коллета, рубленая из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	295
	Рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	430
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	<b>Всего</b>	<b>960</b>	<b>28,3</b>	<b>33,9</b>	<b>157,9</b>	<b>1050,7</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1530</b>	<b>48,7</b>	<b>45,1</b>	<b>282,1</b>	<b>1718,2</b>	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	Какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	Сыр порциями (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	<b>Всего</b>	<b>610</b>	<b>17,5</b>	<b>14,3</b>	<b>102,0</b>	<b>664,4</b>	
<b>Обед</b>	Икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73

	Рассольник Ленинградский	300	2,6	6,2	18,7	141,4	111
	печень, тушеная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая						
	расщипчатая	200	11,9	5,5	53,1	309,1	302
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП
	<b>Всего</b>	<b>1050</b>	<b>39,3</b>	<b>31,4</b>	<b>168,7</b>	<b>1117,5</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1660</b>	<b>56,8</b>	<b>45,7</b>	<b>270,7</b>	<b>1718,9</b>	
<b>День 8</b>							
завтрак	каша пшеница молочная	250	9,1	5,3	47,7	275,9	182
	сыр порцязми (российский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>22,6</b>	<b>14,5</b>	<b>94,5</b>	<b>594,2</b>	
обед	салат из белокочанной						
	капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с						
	мясными фрикадельками	300	2,4	3,3	18,3	127,2	104
	жаркое по-домашнему из						
	свинины	350	33,3	36,6	27,8	574,4	259
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП
	<b>Всего</b>	<b>1140</b>	<b>44,2</b>	<b>47,3</b>	<b>142,4</b>	<b>1191,9</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1700</b>	<b>66,8</b>	<b>61,8</b>	<b>236,9</b>	<b>1786,1</b>	
<b>День 9</b>							
завтрак	Сосиски отварные	110	11,0	23,9	0,4	261,0	243
	Капусты тушеная	200	5,8	16,0	44,3	344,3	321

	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	<b>Всего</b>	<b>580</b>	<b>23,4</b>	<b>40,6</b>	<b>91,9</b>	<b>817,8</b>	<b>ПП</b>
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	суп из овощей	300	2,7	2,8	13,5	90,1	99
	рыба припущенная (минтай) с маслом	120	18,2	4,4	2,2	121,4	227
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	рис отварной	200	4,9	7,2	48,9	280,2	304
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП
	<b>Всего</b>	<b>1110</b>	<b>34,5</b>	<b>22,2</b>	<b>174,5</b>	<b>1040,8</b>	
	<b>Итого</b>	<b>1690</b>	<b>57,9</b>	<b>62,8</b>	<b>266,4</b>	<b>1858,6</b>	
<b>День 10</b>							
завтрак	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	220	9,1	6,5	50,6	294,0	173
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	<b>Всего</b>	<b>600</b>	<b>17,2</b>	<b>7,7</b>	<b>118,4</b>	<b>600,9</b>	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	пи из свежей капусты с картофелем	300	2,2	6,0	9,8	101,3	88
	птица отварная	120	26,0	16,0	0,2	248,0	288
	макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	309
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП

	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	
	<b>Всего</b>	<b>1010</b>	<b>42,7</b>	<b>38,0</b>	<b>144,5</b>	<b>1092,0</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1610</b>	<b>59,9</b>	<b>45,7</b>	<b>262,9</b>	<b>1692,9</b>	
<b>День 11</b>							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	7,5	8,5	36,5	252,5	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	<b>Всего</b>	<b>630</b>	<b>17,7</b>	<b>10,2</b>	<b>109,7</b>	<b>595,5</b>	
обед							
	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3	312
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	14,4	70,1	ПП
	<b>Всего</b>	<b>1000</b>	<b>33,5</b>	<b>46,1</b>	<b>150,2</b>	<b>1153,9</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>1630</b>	<b>51,2</b>	<b>56,3</b>	<b>259,9</b>	<b>1749,4</b>	
<b>День 12</b>							
завтрак	Мясли с молоком	250	6,0	10,0	37,0	262,0	179
	Сыр порцирами (росейский)	30	6,9	8,5	0,0	107,4	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	<b>Всего</b>	<b>560</b>	<b>19,5</b>	<b>19,2</b>	<b>83,8</b>	<b>580,3</b>	
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75



борщ с капустой и картофелем	250	2,1	5,8	14,1	118,1	82
Плов из курицы	250	21,6	11,7	38,0	343,0	291
компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
хлеб пшеничный	30	6,9	8,5	0,0	107,4	ПП
хлеб ржано-пшеничный	60	3,3	0,6	29,6	137,9	ПП
<b>всего</b>	<b>890</b>	<b>37,7</b>	<b>34,0</b>	<b>143,4</b>	<b>1036,5</b>	
<b>ИТОГО</b>	<b>1050</b>	<b>57,2</b>	<b>53,2</b>	<b>227,2</b>	<b>1616,8</b>	
<b>Итого за 12 дней</b>		<b>662,0</b>	<b>632,6</b>	<b>3055,6</b>	<b>20707,4</b>	
Завтрак	6940	236,1	214,5	1211,9	8316,1	
Обед	11287	425,9	418,1	1843,7	12391,3	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>55,0</b>	<b>52,7</b>	<b>254,6</b>	<b>1725,6</b>	
Завтрак	578,3	19,6	17,8	100,9	693,0	
Обед	940,5	35,4	34,8	153,6	1032,6	
% соотношение						
Завтрак					24%	
Обед					30%	

При составлении меню использовались: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тугельяна. – М.: Делта плюс, 2015. – 544с.