



"Утверждаю"
директор школы МКОУ Бетлицкая СОШ

Е.А. Федосенков

01.09.2024 г.

Ежедневное
циклическое двухнедельное меню
для обучающихся 12-18 лет
МКОУ Бетлицкая СОШ
с 01.09.2024 г.

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная	210	4,52	4,07	35,46	197	168
	молочная с маслом и сахаром						
	чай с сахаром	200	0		12,2	48,78	376м/ссж
	батон с сыром	30/10	6,45	7,27	17,77	162,25	3
итого за завтрак		450	10,97	11,34	65,43	408,03	
обед	Суп рисовый	250	7,19	5,21	18,84	181,5	93
	на курином бульоне						
	ежики куриные	100	15,42	17,31	12,36	255,26	286
	с капустой тушёной	180	3,33	7,77	41,42	256,23	336
	чай с сахаром	200	0		12,2	48,78	376м/ссж
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
итого за обед		790	29,90	31,01	86,20	850,37	
	Салат из моркови	80	0,8	3,6	11,6	80	41
	с растит. Маслом						
	Йогурт	125	8,6	4	12,4	120	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	389м
		405	10,4	7,8	44,2	292	
ИТОГО за день: День 1		1645	51,27	50,15	195,83	1550,40	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	160	4,67	4,86	25,83	166	168
	Какао на молоке	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	батон с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	2
итого за завтрак		395	10,49	12,94	65,94	419,2	
обед	Щи с мясом и сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	минтай припущенный	100	17,51	3,17	0,04	99,03	228
	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694
	Компот с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	итого за обед		790	26,93	14,54	59,20	551,28
	Салат из квашенной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	81
	Мандарины	150	1,2	0,3	11,25	57	338м
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	389м
			450	3,78	5,49	39,11	232,2
ИТОГО за день: День 2		1635	41,20	32,97	164,25	1202,68	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша рисовая молочная	210	3,09	4,07	36,98	197	168	
	чай с сахаром	200	0		12,2	48,78	376м/ссы	
	мармелад	30	0,6	2,7	18,6	101,7		
итого за завтрак		410	3,69	6,77	67,78	347,48		
обед	Суп гороховый с мясом	200	6,7	4,58	16,28	133	54-8с	
	макароны с гуляшом куриным	180	7,02	3,44	44,88	238,76	309М/ссы	
	Кисель	100	25,84	14,5	7,69	259,01	290	
	Хлеб ржаной	200	0		15,3	49,6	648	
		60	3,96	0,72	1,38	108,6	7	
	итого за обед		740	43,52	23,24	85,53	788,97	
		Йогурт	125	8,6	4	12,4	120	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	389м	
		325	9,6	4,2	32,6	212		
ИТОГО за день: День 3		1475	56,81	34,21	185,91	1348,45		

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Сырники со сгущёным молоком	100/40	18,69	12,67	11,4	234	463
	Чай с лимоном,	200/7	0,06	0,01	9,81	40,62	377м
итого за завтрак		347	18,75	12,68	21,21	274,62	
обед	Рассольник с мясом и сметаной	250	2	5,11	16,93	121,75	197
	Голубцы ленивые с мясом	100	8,4	7,6	7,4	128,4	54-3м
	чай с сахаром	200	0		12,2	48,78	376м/ссж
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
итого за обед		610	14,36	13,43	37,91	407,53	
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	338м
		210	3,98	4,46	36,32	203,58	
ИТОГО за день: День 4		1167	37,09	30,57	95,44	885,73	

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	120	5,24	5,77	42,6	232,6	45631
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959
	Батон с сыром	30/10	6,45	7,27	17,77	162,25	3
итого за завтрак		360	10,45	25,53	62,29	385,93	
обед	Суп рыбный	250	24,65	2,66	13,19	194,1	95
	Котлета куриная с кашей гречневой рассыпчатой	90	2,4	5,5	8,8	104,7	294
		180/5	10,1	6,3	41,7	268	297
	Компот с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2	868
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
итого за обед		785	41,15	15,18	89,83	769,60	
	Йогурт	125	8,6	4	12,4	120	
	Груши	150	0,6	0,45	15,45	70,5	338м
		275	9,2	4,45	27,85	190,5	
ИТОГО за день: День 5		1420	60,80	45,16	179,97	1346,03	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200/5	6,2	8,6	42,7	284,3	297
	с маслом и сахаром						
	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	9,81	40,62	377м
	Пряники	40	2,6	3	28,8	152,6	б/н
итого за завтрак		452	10,45	25,53	62,29	385,93	
обед	Щи с мясом и сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187
	говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	281/к/сжж
	с кашей гречневой расе	180	8,95	6,73	43	276,53	679
	чай с сахаром	200	0		12,2	48,78	376м/сжж
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
итого за обед		790	25,50	24,76	66,52	679,66	
	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Йогурт	125	8,6	4	12,4	120	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338м
		335	10,93	8,31	31,92	250,08	
ИТОГО за день: День 6		1577	46,88	58,60	160,73	1315,67	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром	250/7	10,2	12,3	44,5	330	302
	Чай	200	0		12,2	48,78	376м/ссж
	Батон с сыром	30/10	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	итого за завтрак	497	10,45	25,53	62,29	385,93	
	обед	Суп крестьянский с крупой	200	8	7,38	6,32	147,86
	Котлета рыбная с рисовым гарниром	100 160	12,46 4,82	12,35 8,71	15,26 30,66	222,44 220,35	234м/ссж 171
	Кисель	200	0		15,3	49,6	648
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
итого за обед		720	29,24	29,16	68,92	748,85	
	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
	Апельсины	150	1,35	0,3	12,15	64,5	338м
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	389м
	итого за обед	450	3,71	6,68	40,79	251,3	
ИТОГО за день: День 7		1667	43,40	61,37	172,00	1386,08	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 8							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	210	6,21	5,28	32,79	203	168
	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	379
	Вафли	20	1	8,8	18,8	154,2	б/н
итого за завтрак		430	10,45	25,53	62,29	385,93	
обед	Борщ с мясом и сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70	6
	Куриный гуляш с картоф. гарниром	100	25,84	14,5	7,69	259,01	290
	Компот	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
	Хлеб ржаной	200	0,04	0	24,76	94,2	868
		60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	итого за обед		760	34,85	22,15	64,81	669,06
	Салат из свежая капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43
	Йогурт	125	8,6	4	12,4	120	
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	389м
			425	11,01	9,28	41,62	299,4
ИТОГО за день: День 8		1615	56,31	56,96	168,72	1354,39	

Меню приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 9								
Завтрак	Каша пшенная	200	5,63	72,4	314,28	192,2	4	
	молочная с маслом и сахаром							
	Чай с лимоном	200/7	0,06	0,01	9,81	40,62	377м	
	Зефир	30						
	итого за завтрак		437	10,45	25,53	62,29	385,93	
обед	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	200	
	Котлета свин-говяж. с макаронами	100 150	15,614 13,16	16,965 14,03	14,543 86,9	273,549 526,43	269м/сжж 309	
	Чай	200	0		12,2	48,78	376м/сжж	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7	
	итого за обед		760	35,07	34,55	131,66	1 058,61	
	Салат из консервиро. горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,6	10	
	Бананы	150	2,25	0,75	31,5	144	338м	
	итого за салат		250	5,23	5,94	37,75	227,6	
ИТОГО за день: День 9			1447	50,75	66,02	231,70	1672,14	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	Сырники со сметаной	100/10	18,69	12,67	11,4	234	463
	Кофейный напиток	200	3,58	2,68	28,34	151,8	379
итого за завтрак		310	10,45	25,53	62,29	385,93	
обед	Суп вермишелевый	250	7,19	5,21	18,84	181,5	92
	жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	436
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,2	15
	Кисель	200	0		15,3	49,6	648
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	1,38	108,6	7
	итого за обед		850	39,66	19,55	61,20	678,90
	Йогурт	125	8,6	4	12,4	120	
	Груши	150	0,6	0,45	15,45	70,5	338м
		275	9,2	4,45	27,85	190,5	
ИТОГО за день: День 10		1435	59,31	49,53	151,34	1255,33	