

Согласовано



Директор МАОУ СОШ № 21 АМО СО
Ю.В.Шестакова

Утверждаю:



Индивидуальный предприниматель

Ж.В.Гудкова

Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2025-2026 г.

Льготная категория

Возрастная категория: с 12 лет и старше
Суточная калорийность: обед 814-950 Ккал

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В -1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1 - ая неделя															
1 - ый день ОБЕД															
ТТк	Овощная добавка	100	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,24	6,20	0,82	0,00	38,00	139,50	2,40	0,25	
461	Тефтели в соусе	100/30	13,80	16,40	13,10	257,00	0,14	0,00	0,00	0,00	32,00	231,11	46,22	2,11	
553	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,28	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
			31,07	33,29	126,98	905,58	0,92	11,27	0,99	0,80	136,72	477,21	65,87	7,47	
2 - ой день ОБЕД															
ТТк	Овощная добавка	100	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,60	5,30	10,55	90,40	0,04	15,50	0,79	0,00	45,88	86,00	15,38	0,58	
451	Шницель	100	15,90	14,40	13,78	245,80	0,09	2,64	0,06	0,06	13,33	84,44	8,89	1,40	
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
			32,36	31,69	124,03	834,90	0,66	23,21	1,02	0,86	121,93	264,54	85,24	6,84	
3 - ий день ОБЕД															
140/1	Суп лапша	250	2,90	3,63	18,50	170,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20	
478	Запеканка картофельная с мясом с соусом	250/50	25,00	23,80	22,80	512,00	0,07	20,00	0,08	0,64	320,00	27,20	60,00	0,60	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витамином	30	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29	
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20	
			34,50	32,29	96,55	943,90	1,41	42,80	0,86	1,09	377,24	125,15	104,80	9,83	
4 - ый день ОБЕД															
171	Суп пюре из картофеля с гренками	250/20	6,40	6,50	26,80	270,50	0,00	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,45	
443	Плов с овощной добавкой	280	19,50	16,00	48,50	394,00	0,04	1,10	0,02	0,00	22,00	239,50	21,28	1,35	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53	
			30,22	22,74	15,80	838,20	0,70	24,54	1,02	0,20	80,14	387,80	64,92	7,14	

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В - I	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
5 - ый день ОБЕД														
111	Борщ	250/10	3,78	6,55	24,90	249,60	0,03	15,50	0,56	0,00	45,88	54,40	15,38	0,58
ТТК42	Котлета рыбная "Лада"	100	14,56	8,44	12,90	198,80	2,08	1,20	0,00	0,00	45,80	1,00	14,00	1,80
520	Пюре картофельное + овощной гарнир	210	3,84	7,44	27,36	167,30	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			26,93	25,08	113,29	816,20	2,39	16,70	0,56	0,70	124,48	151,30	73,78	4,76
2 - ая неделя														
1 - ый день ОБЕД														
ТТК	Маринад овощной	100	1,08	7,18	7,98	101,25	0,52	1,25	0,94	0,83	9,50	49,00	7,50	0,45
143	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,40	6,30	12,88	117,80	0,42	1,25	0,75	0,67	9,50	39,20	7,50	0,45
451	Биточки	100	15,90	14,40	13,78	245,80	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,66	0,38	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			30,90	34,98	122,84	892,35	10,42	14,57	1,91	2,78	96,05	233,50	75,86	5,31
2 - ой день ОБЕД														
ТТК	Овощная добавка	100	3,00	5,00	11,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	5,20	21,40	157,50	0,11	1,56	0,50	0,00	65,00	139,20	17,25	0,84
436 /2	Жаркое по домашнему	250	17,60	19,12	59,30	425,00	9,02	2,30	0,03	0,48	119,00	51,70	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
			27,62	29,85	130,48	827,80	9,50	8,93	0,70	0,58	226,72	226,50	67,22	5,30
3 - ий день ОБЕД														
110	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	250/10	3,90	7,25	20,90	186,80	0,20	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,20
451	Котлета "Ёжик"	100/30	14,90	11,40	18,50	284,40	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,05	2,30	0,13		119,00	101,90	19,40	1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48

[illegible]