

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.

За родительскую плату

Возрастная категория: с 12 лет и старше
завтрак 543-678 Ккал

№ рецеп	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 ЗАВТРАК														
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
ТТК	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
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
			24,51	22,45	104,58	688,68	0,42	0,00	0,00	1,27	68,16	336,61	46,80	4,61
2 - ой день ЗАВТРАК														
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
ТТК	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
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
			28,71	21,17	112,76	677,00	0,36	2,64	0,06	1,33	45,49	177,44	53,19	3,65
3 - ий день ЗАВТРАК														
478	Запеканка картофельная с мясом, с соусом	220	25,00	24,50	41,25	512,00	0,07	20,00	0,08	0,64	320,00	27,20	60,00	0,60
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
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
ТТК	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
			33,82	25,08	105,10	809,40	0,24	20,00	0,08	1,78	335,52	71,30	76,30	1,52
4 - ый день ЗАВТРАК														
443	Плов	280	20,25	19,75	45,25	394,00	0,11	1,10	0,03	0,00	18,00	30,22	18,00	1,10
ТТК	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,27	13,40	78,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
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
			30,07	20,60	107,40	711,40	0,29	1,10	0,03	1,14	40,32	99,22	43,80	2,30

№ рецеп	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
5 - ый день ЗАВТРАК														
490	Курица тушеная с морковью	100	18,70	36,40	7,24	257,00	9,00	0,60	0,03	0,48	23,00	39,20	19,00	1,60
510	Макаронные изделия отварные	180	6,90	11,40	76,12	247,00	0,03	0,00	0,00	0,00	36,00	152,50	40,40	3,45
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
ТТК	Мучное изделие	75	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
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
			32,11	48,09	132,84	699,40	9,14	0,60	0,03	1,05	71,16	226,20	73,30	5,85
2 - ая неделя														
1 - ый день ЗАВТРАК														
451	Биточки	100	15,90	14,40	16,00	261,30	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
510	Макаронные изделия отварные	180	6,90	11,40	76,12	247,00	0,03	0,00	0,00	0,00	36,00	152,50	40,40	3,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
ТТК	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,27	13,40	78,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
			31,00	26,34	140,52	741,30	9,15	0,00	0,03	1,05	68,29	251,10	72,69	5,93
2 - ой день ЗАВТРАК														
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
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
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
ТТК	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
			24,11	19,41	108,78	620,40	9,08	9,30	0,05	1,05	164,16	98,20	42,30	1,65
3 - ий день ЗАВТРАК														
462	Котлета "Ёжик"	100/30	14,31	12,96	14,40	234,90	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	0,00	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
пром	Хлеб ржаной	15	1,36	0,24	9,30	44,40	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,00
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	1,00
			22,02	20,93	80,54	557,50	9,21	2,30	0,16	0,48	142,13	166,00	40,79	4,93

№ рецеп	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В - I	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 - ый день ЗАВТРАК														
451	Биточки в соусе	100/30	15,90	14,40	16,00	261,30	9,00	0,00	0,03	0,48	13,33	39,20	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	7,62	13,48	27,00	338,40	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
Пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	20	2,34	0,00	14,37	102,00	0,06	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
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
ТТК	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,27	13,40	78,00	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
			32,42	28,39	100,07	908,60	9,54	5,07	0,20	2,42	49,77	152,50	55,66	5,10
5 - ый день ЗАВТРАК														
437	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	132,00	0,00	1,10	0,00	0,00	18,00	0,00	18,00	3,45
512	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,28	0,26	8,90	0,00	0,70	72,00	150,50	50,40	1,95
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
пром	Мучное изделие	50	4,00	0,00	20,00	84,50	0,00	0,00	0,00	0,57	3,36	9,60	2,40	0,12
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	1,00
			25,30	12,53	96,10	581,28	0,37	10,00	0,00	1,27	102,16	185,00	82,30	7,00