

Перспективное меню на 10 дней  
для детей 12 -18 лет  
на осенне-зимний период

Утверждаю:



Директор МКОУ "Тулинская СОШ"

 Н.В. Корчева

" 02 " сентября 2024 год

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша молочная геркулесовая	200	3,4	3,96	27,83	187	0,03	0	20	0	8,6	5,9	29,4	0,36
2	Чай с молоком	200	0,2	0,04	10,22	98,88	0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64
3	Яблоко	100	0,64	-	19	52,8	32	22	-	0,18	12,4			
4	Бутерброд с маслом (запеченный)	80/10	3,56		29,2	195,84	13,6	18,4						
	<b>Обед</b>													
1	Салат из свеж.помидоров с луком	100	0	0	24	79,1	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
2	Суп картофельный с клецками	250	6,12	7	18,33	86,5	0,02	14,4	1,03	1,01	33,1	8	55,1	0,3
3	Пюре картофельное	180	5,4	3,1	32,35	211,5	0,07	0	0,025	0,09	47,1	9,2	62,01	0,5
4	Рыбная котлета, соус сметанный	100/30	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,008	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
5	Компот из сухофруктов	200	3,72	2,14	8,68	113	0,1	6,2	0,02	0,24	24,38	28,18	123,74	1,7
6	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	282	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
	<b>Итого</b>		36,34	30,74	217,91	1369,82	46,236	62,4	21,113	4,22	287,88	111,24	581,86	5,2

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша молочная рисовая	200	2,32	3,96	28,97	177	0,02	0	20	0	4,7	16,4	50,6	0,36
2	Какао с молоком	200	1,69	1,72	7,42	118,88	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24
3	Бутерброд с сыром (запеченный)	80/10	3,56	9,58	29,2	182,99	13,6	18,4						
4	Масло	5	0,04	3,62	0,06	33			0,02	0,05	1,2		1,5	0,01
5	Зефир	30	4,68	4,86	45,96	120								
	<b>Обед</b>													
1	Салат Зимний	100	0	0	24	85,9	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
2	Борщ	250	4,02	3,66	13,48	102,5	0,08	7,12	0,2	0,38	171,7	13,48	132,3	1,06
3	Макароны	180	8,04	10,09	44,4	310,3	0,02	0	0,3	0,09	122,2	19,9	138,1	2,3
4	Голень запеченная, соус томатный	100/30	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,8	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
5	Чай с лимоном	200	0	0	24	118,4	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
6	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	282	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
	<b>Итого</b>		37,65	51,99	265,79	1594,17	14,246	32,92	21,39	4,54	569,75	126,63	732,06	5,77

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осеннее-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка из творога	200	6,4	9,7	22,3	494	0,1	1,14	0,22	0	254,5	19,9	0,16	0,65
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	42,1	0,1	0	0	0	16,3	3,58	0,04	0,01
3	Бутерброд с повидлом	80/10	3,56	9,58	29,2	195,84	13,6	18,4						
<b>Обед</b>														
1	Салат из свеж помидоров и огурцов	100	1,2	13,07	4,1	71,4	38	25	-	-	24			
2	Суп гороховый	250	9,2	6,1	5,8	133,25	0,03	0,08	0,09	0,12	8,46	28,7	169,84	0,16
3	Овощи тушеные/котлета куриная	180/100	8,2	19,3	6,5	486,76	0,04	0,06	0,06	1,1	197,1	0	118,3	0,81
4	Компот из свежих фруктов	200	1,7	0,21	17,8	97,6	0,18	19	0,03	2,06	26,72	7,52	69,6	0,28
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	282	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
	Итого		37,06	69,16	132,4	1802,95	52,22	63,68	0,4	3,28	554,28	89,9	509,94	3,41

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
1	Суп молочный с макаронами	200	25,8	18	32,4	151,29	0,09	0,74	0,33	0,1	226,4	48,9	344,9	0,84
2	Кофейный напиток	200	0	0	24	101,12	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
3	Бутерброд с сыром (запеченный)	80/10	3,56	9,58	29,2	182,99	13,6	18,4						
4	Мандарин	70	1,2	-	20,2	55,2	32	22	-	0,18	12,4			
<b>Обед</b>														
1	Салат из капусты	100	1,58	4,9	7,66	79,68	0,02	25	0	0,01	41,6	14,2	30,6	0,58
2	Уха с горбушей	250	2,16	6,4	23,3	167,25	0,01	11,8	0,04	2,18	510,2	26,4	153,5	0,29
3	Гречка	180	8,04	10,09	44,4	310,3	0,02	0	0,3	0,09	122,2	19,9	138,1	2,3
4	Фрикадельки в томатном соусе	100/30	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,8	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	282	0,17	0	0,8	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Чай с молоком	200	0,2	0,04	10,22	98,88	0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64
	Итого		55,84	63,51	239,68	1491,91	46,156	79,34	2,3	5,26	1075,1	169,36	978,71	6,35

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
1	Омлет	200	4,12	5,14	23,21	369,42	0,05	0	0,06	0	8,77	19,76	86,48	0,88
2	Чай с лимоном	200	1,69	1,72	7,42	41,62	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24
3	Бутерброд с маслом (запеченный)	80/10	3,56		29,2	182,99	13,6	18,4						
4	Груша	110	0,64	-	19	55,2	32	22	-	0,18	12,4			
<b>Обед</b>														
1	Винегрет	100	1,2	13,07	4,1	91,6	38	25	-	-	24			
2	Рассольник	250	3,7	4,04	8,68	102,25	0,1	6,2	0,07	1,24	54,38	16,18	123,7	1,01
3	Капуста тушенная/гуляш из говядины	180/100	13	7,6	32,3	447,18	0,03	0	0,3	1,4	274,9	5,49	253,2	0,19
4	Кисель из кураги	200	0,18	0	3,92	118,4	0,114	10,6	0	1,2	15,24	4,9	9,14	0,016
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	282	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
	Итого		34,89	42,77	164,73	1690,66	84,154	87,2	0,44	4,02	480,54	87,48	674,76	3,836

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка рисовая	200	4,2	5,31	20,59	325,95	0,19	13,5	0,01	0,03	4,49	13,42	38,87	0,39
2	Чай с сахаром	200	0	0	24	42,1	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
3	Бутерброд с маслом (запеченный)	80/10	3,56		29,2	182,99	13,6	18,4						
4	Мандарин	70	1,2	-	20,2	55,2	32	22	-	0,18	12,4			
<b>Обед</b>														
1	Салат из капусты	100	1,58	4,9	7,66	79,68	0,02	25	0	0,01	41,6	14,2	30,6	0,58
2	Суп картофельный с клецками	250	6,12	7	18,33	103,25	0,02	14,4	1,03	1,01	33,1	8	55,1	0,3
3	Макароны	180	8,04	10,09	44,4	310,3	0,02	0	0,3	0,09	122,2	19,9	138,1	2,3
4	Котлета из говядины /томатный соус	100/30	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,8	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	282	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Компот из свежих фруктов	200	1,7	0,21	17,8	97,6	0,18	19	0,03	2,06	26,72	7,52	69,6	0,28
	Итого		39,7	42,01	230,48	1542,27	46,346	113,7	2,2	6,06	387,11	117,04	636,58	5,55

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
1	Каша молочная манная	200	5,75	5,21	18,8	177	0,09	0,91	30,6	0	161,62	24,14	137,98	0,51
2	Кофейный напиток	200	0	0	24	101,12	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
3	Бутерброд с сыром (запеченный)	80/10	3,56	9,58	29,2	182,99	13,6	18,4						
4	Яблоко	100	0,64	-	19	52,8	32	22	-	0,18	12,4			
	<b>Обед</b>													
1	Нарезка из свежих огурцов	100	1,2	13,07	4,1	67,3	38	25	-	-	24			
2	Суп гороховый	250	9,2	6,1	5,8	133,25	0,03	0,08	0,09	0,12	8,46	28,7	169,84	0,16
3	Гречка	180	8,04	10,09	44,4	310,3	0,02	0	0,3	0,09	122,2	19,9	138,1	2,3
4	Бедро запеченное, соус сметанный	100/30	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,8	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	282	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Компот из сухофруктов	200	3,72	2,14	8,68	113	0,1	6,2	0,02	0,24	24,38	28,18	123,74	1,7
	Итого		45,41	60,69	202,28	1482,96	84,156	73,99	31,84	3,31	499,66	154,92	873,97	6,37

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осеннее-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<b>Завтрак</b>													
1	Суп молочный с макаронами	200	25,8	18	32,4	151,29	0,09	0,74	0,33	0,1	226,4	48,9	344,9	0,84
2	Бутерброд с маслом (запеченный)	80/10	3,56		29,2	182,99	13,6	18,4						
3	Чай с лимоном	200	1,69	1,72	7,42	41,62	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24
4	Яблоко	100	0,64	-	19	52,8	32	22	-	0,18	12,4			
	<b>Обед</b>													
1	Салат из моркови с яблоком	100	1,2	13,07	4,1	79,1	38	25	-	-	24			
2	Борщ	250	4,02	3,66	13,48	102,5	0,08	7,12	0,2	0,38	171,7	13,48	132,3	1,06
3	Птица, тушенная с овощами	230	8,2	19,3	6,5	209	0,04	0,06	0,06	1,1	197,1	0	118,3	0,81
4	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	282	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
5	Какао с молоком	200	1,69	1,72	7,42	118,88	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24
	Итого		53,6	68,67	156,42	1220,18	84,16	83,32	0,61	1,76	786,1	114,48	847,98	4,69

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
1	Омлет с сыром	200	4,12	5,14	23,21	369,42	0,05	0	0,06	0	8,77	19,76	86,48	0,88
2	Чай с молоком	200	0,2	0,04	10,22	98,88	0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64
3	Бутерброд с повидлом	80/10	3,56	9,58	29,2	195,84	13,6	18,4						
4	Груша	110	0,64	-	19	55,2	32	22	-	0,18	12,4			
<b>Обед</b>														
1	Салат свеклы	100	1	6,1	4,7	79,68	0,046	6,76	0,3	0,2	53,2	129	139,2	0,1
2	Суп картофельный с клецками	250	6,12	7	18,33	86,5	0,02	14,4	1,03	1,01	33,1	8	55,1	0,3
3	Рис	180	5,4	3,1	32,35	211,5	0,07	0	0,025	0,09	47,1	9,2	62,01	0,5
4	Тефтели, соус томатный	100/30	6,5	3,3	11,4	63,2	0,02	0,4	0,008	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
5	Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,22	118,4	0,1	0	0	0,02	15,7	5,96	7,3	0,64
6	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	282	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
	Итого		34,54	45,5	195,53	1560,62	46,176	61,96	1,423	2,86	272,87	219,98	606,69	4,66

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	В1	С	А	Е	Ca	Mg	P	Fe
<b>Завтрак</b>														
1	Запеканка из творога	200	6,4	9,7	22,3	418	0,1	1,14	0,22	0	254,5	19,9	0,16	0,65
2	Какао с молоком	200	1,69	1,72	7,42	118,88	0,09	5	0,01	0	63,65	10,95	50,24	0,24
3	Бутерброд с повидлом	80/10	3,56	9,58	29,2	195,84	13,6	18,4						
<b>Обед</b>														
1	Салат Зимний	100	0	0	24	67,3	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
2	Щи	250	4,02	3,66	13,48	84,75	0,08	7,12	0,2	0,38	171,7	13,48	132,3	1,06
3	Пюре картофельное	180	5,4	3,1	32,35	211,5	0,07	0	0,025	0,09	47,1	9,2	62,01	0,5
4	Гуляш из говядины	100	6,5	3,3	11,4	63,2	0,026	0,4	0,8	1,34	59,7	11,9	97,3	0,1
5	Хлеб	120	6,8	11,2	36,9	282	0,17	0	0	0	27,2	30,2	152	1,5
6	Кофейный напиток	200	0	0	24	101,12	0,12	1	0,03	1,34	59,7	11,9	55,01	0,1
	Итого		34,37	42,26	201,05	1542,59	14,376	34,06	1,315	4,49	743,25	119,43	604,03	4,25

При подготовке меню был использованы следующие источники:

1. Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений / под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна, 2011 год
2. технологические карты приготовления блюд для общеобразовательных учреждений Санпин 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях начального и среднего образования.
3. Программа по составлению меню от издателя Батищева П.С.