

УТВЕРЖДАЮ:
 А.В.Овсянников
 2025г.



Примерное двухнедельное меню

МОУ «Коптеловская средняя общеобразовательная школа имени Д.Никонова»

Неделя: первая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 понедельник	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	12,58	6,04	142,56	88	
	Плов	240	27,92	42,0	432,48	265	
	Чай с сахаром	200	0	15	60	430	
	Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	142,09		
Итого за прием пищи	750	32,99	40,87	837,13			
День 2 вторник	Обед						
	Суп картофельный протертый с грибами	250	3,17	3,86	111,02	79	
	Котлеты, биточки, диндели	100	14,36	25,9	336,3	272	
	Макаронные изделия отварные	180	6,30	5,78	238,17	309	
	Соус томатный	20	0,26	0,97	15,12	348	
Кофейный напиток на молоке	200	1,9	1,55	118,93	379		
Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	142,09			
Итого за прием пищи	810	30,57	38,43	961,63			
День 3 среда	Обед						
	Рассольник Ленинградский	250	2,04	5,98	121,33	91	
	Птица отварная	100	26,18	22,49	308,89	307	
	Капуста тушеная	180	4,3	7,2	156,6	139	
	Напиток витаминизированный	200	0	0	371,25		
Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	142,09			
Итого за прием пищи	790	37,1	36,04	1100,16			
День 4 четверг	Обед						
	Огурек соевый порционно	25	0,2	0,03	0,25	100	
	Суп лапша домашняя с курой	250	2,20	6,54	73,63	227	
	Рыба припущенная	100	20,16	6,48	136,8	312	
	Пюре картофельное	180	3,82	6,52	177,19	430	
Чай с сахаром	200	0	0	60			
Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	142,09			
Итого за прием пищи	815	30,96	19,94	589,93			
День 5 пятница	Обед						
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,02	5,75	112,58	82	
	Котлета рубленая из птицы или кролика	100	10,35	24,57	267,5	294	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,32	5,52	247,2	323	
	Соус томатный	20	0,26	0,97	15,12	348	
Компот из кураги	200	0,76	0,05	126,65	401		
Хлеб крестьянский йодированный	60	4,58	0,37	142,09			
Итого за прием пищи	810	27,29	37,23	1032,52			

Неделя: вторая

Сезон: зима - весна

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ репертуры
			Б	Ж	У		
День 6 понедельник	Обед Щи из свежей капусты с картофелем Гуляш Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи	250	1.2	12.58	6.04	142.56	88
		100	14.75	17.16	2.62	223.69	260
		180	6.3	5.78	40.19	238.17	309
		200	0	0	15.0	60.0	430
		60	4.58	0.37	30.11	142.09	
		790	26.83	35.89	93.96	806.51	
День 7 вторник	Обед Салат из белокочанной капусты Суп картофельный с бобовыми Жаркое по домашнему Кисель витаминный Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи	100	1.52	5.10	9.41	90.43	45
		250	8.64	2.85	17.56	130.87	106
		240	18.04	43.57	75.52	558.0	259
		200	0	0	19.0	77.21	
		60	4.58	0.37	30.11	142.09	
		850	32.78	102.36	151.6	998.6	
День 8 среда	Обед Борщ из свежей капусты с картофелем Котлеты рубленные из птицы или кролика Каша рисовая рассыпчатая Соус томатный Кофейный напиток с молоком Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи	250	2.9	5.85	14.3	124.36	82
		100	10.35	24.57	1.25	267.5	294
		180	4.32	5.52	45.24	247.2	323
		20	0.26	0.97	1.35	15.12	348
		200	1.9	1.55	24.25	118.93	379
		60	4.58	0.37	30.11	142.09	
810	24.31	38.83	116.5	915.2			
День 9 четверг	Обед Суп картофельный с рыбой Птица отварная Каша гречневая рассыпчатая Соус томатный Напиток из шиповника Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи	250	5.73	4.54	18.6	139.0	99
		100	24.56	23.68	0.32	325.06	307
		180	4.32	5.52	45.24	247.2	323
		20	0.26	0.97	1.35	15.12	348
		200	0.66	0.27	28.73	132.5	388
		60	4.58	0.37	30.11	142.09	
810	40.11	35.35	114.46	1000.97			
День 10 пятница	Обед Суп лапша домашняя с курой Тфтели мясные Капуста тушеная Чай с сахаром Хлеб крестьянский йодированный Итого за прием пищи	250	2.20	6.54	1.46	73.63	100
		100	12.13	13.16	2.46	176.74	269
		180	4.3	7.2	17.93	156.65	139
		200	0	0	15.0	60.0	430
		60	4.58	0.37	30.11	142.09	
		790	23.21	50.48	66.96	609.11	