



Утверждено
Директор МКОУ СОШ №2 с.п.Лечинкай
С.Б.Кибишева/
09.10.2024г

Примерное двухнедельное меню "МКОУ СОШ №2 им. Д.И.Халиеева" с.п.Лечинкай для детей льготной категории на 2024-2025гг. 5-11 классы

день: 1 понедельник
неделя: 1
возрастная категория: 12 лет и стар

№ рецептуры							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	8,20
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	12
54-4м-2020	Котлеты из говядины	80	13,7	13,6	12,2	226,3	41,94
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	10,54
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	10,6
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
	Итого:	656	31,75	39,76	92,16	854,00	85,72

день: 2 вторник
 возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.	возрастная категория: 12 лет и стар						энергетическая ценность, ккал
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,60	16,10	25,00	347,80	44,19
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2	6
54-3лн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3,42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	16,66
	Итого:	576	33,45	19,26	103,56	721,40	72,71

день: 3 среда
 возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.							энергетическая ценность, ккал	
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы			
Завтрак								
54-5з-2020	Овощи в нарезке (салат из свежих помидоров и огурцов)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	10,50	
54-24м-2020	Шницель из индейки	80	14,4	3,3	10,1	127,1	26,32	

54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,85
	Итого:	545	22,57	9,20	61,59	419,30	51,38

день: 4 четверг
возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-21а-2020	Кукуруза сахарная	30	0,6	0,1	3,05	15,65	9,87
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	38,36
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,5	10,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,12
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,85
	Итого:	535	22,57	8,7	79,14	485,05	63,39

5 пятница
12лет и стар

№ реч.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,50	13,50	3,10	188,90	81,70
54-12г-2020	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	196,80	12,60
54-2пч-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,85
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,56
	Итого:	510	25,22	22,89	84,40	641,55	106,42

6 суббота
12 лет и стар

№ п/п							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							

54-5з-2020	Овощи в нарезке (салат из свежих огурцов и помидоров)	60	0,7	0,1	2,3	42,84	10,50
54-12м-2020	Плов с индейкой	200	27,30	8,10	33,20	314,60	52,00
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,23
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром	Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	0,85
	Итого:	510	36,27	13,00	69,09	568,84	76,17

день: 7 понедельник
возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
	Завтрак						
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237	25,76
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,30	8,10	7,80	108,70	8,20
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	2,12
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,85
Пром	Фрукт (яблоко)***	100	0,4	0,4	9,8	47	7,00
	Итого:	576	17,75	28,16	48,96	523,6	45,52

день: 8 вторник
возрастная категория: 12 лет и стар

--	--	--

№ рец.	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	6,88
54-16к-2020	Каша рисовая со сметаной и изюмом	250	6,20	8,70	29,90	222,60	13,75
54-21п-2020	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	11,23
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
Пром.	Конфеты мармелад фруктовый	30	2,55	3,39	20,91	124,35	7,56
	Итого:	541	20,00	21,25	84,87	611,45	41,86

день: 9 среда
 неделя: 2
 возрастная категория: 12 лет и стар
 сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность,	
Завтрак							
54-5з-2020	Овощи в нарезке (салат из свежих огурцов и помидоров)	60	0,7	0,1	2,3	42,84	10,50
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,10	19,30	17,10	323,00	75,94
54-3п-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	3,42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,60	0,85
Пром.	Фрукт (банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	16,66

	Итого:	656	26,45	19,96	81,26	641,24	108,96
--	--------	-----	-------	-------	-------	--------	--------

день: 10 четверг
 возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	
Завтрак							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	40	0,4	0	1	5,6	4,15
54-фр-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,10	4,30	258,3	38,36
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	10,00
54-2пн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,12
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	0,85
	Итого:	525,00	22,97	25,90	54,49	543,30	57,07

день: 11 пятница
 возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.							
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, ккал	

Завтрак							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	10,50
54-25м-2020	Индейка отварная	100	14,1	6,30	4,4	131,3	30,31
54-1соус-2020	Соус сметанный	100	1,5	8,4	3,4	95,2	10,54
54-12г-2020	Макароны отварные	150	5,30	5,50	32,70	196,80	12,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	2,12
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	0,85
	Итого:	665	25,87	20,90	72,19	576,10	68,51

день: 12 суббота
 возрастная категория: 12 лет и стар

№ рец.							энергетическая ценность, ккал
	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	5,32
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4	52,44
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	3,42
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	1,59
Пром.	Хлеб ржаной	16	0,78	0,16	7,17	33,6	0,85

Итого:	526	19,55	23,06	72,26	575,9	63,62
--------	-----	-------	-------	-------	-------	-------

средняя стоимость

Средние показатели за цикл					
Масса	Белки	Жиры	Углеводы	лорийнос	Стоимость
540	26	20	85	592	0

Потребность в пищевых веществах из расчета: завтрак - 20-25% суточного объема					
Возраст	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
7-11 лет	500	16-19	16-20	67-84	470-587
12 лет и стар	550	18-23	18,4-23	76,6-95,75	544-680

По табл.1 приложения №10, табл.3 приложения №9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20