

Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для детей
с 11 до 18 лет на 2024-2025 учебный год

УТВЕРЖАЮ:
Директор МАОУ
«Ступенчатая СОШ №12»
Растуничева Н.Б.
2024г.

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						Витамины			
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe	B ₁	А	Е			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 – ЫЙ ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
2/3	Бутерброд – хлеб с маслом	40/10	2,34	4,62	14,1	144	0,0	1,44	23,1	0,11						
5/4	Каша манная на молоке с маслом	200	5,31	5,09	27,51	178	0,42	93,7	0,0	0,4						
14/10	Какао на молоке	200	3,87	3,48	22,9	134	0,5	11,8	0,0	1,1						
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44						
	Печенье	60	1,35	3,3	12,0	84	0,0	34,1	1,5	0,62						
	ИТОГО:		15,87	18,49	96,11	634	0,92	104,94	28,7	2,05						
ОБЕД																
	Салат из яблок и моркови	100	1,1	5,0	9,7	88	5,2	82,64	48,88	2,72						
19/2	Суп картофельный с рыбой	250	9,6	5,1	18,0	149	8,7	34,2	0,0	1,5						
9/8	Печень по-строгановски	120	15,1	15,8	3,0	215	10,97	27,04	0,0	4,24						
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	11,48	9,1	50,42	334	1,2	14,6	11,3	3,3						
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266	0,0	25,74	21,04	0,9						
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105	127,5	252,15	13,2	11,1						
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89,06	4,09	0,0	0,21						
	ИТОГО:		49,04	36,52	166,39	1222	242,72	440,46	94,42	23,97						
	ВСЕГО:		64,11	55,01	262,5	1857	243,64	555,4	123,12	26,02						
2-ОЙ ДЕНЬ																
ЗАВТРАК																
1/6	Сырок глазированный	100	7,62	6,9	0,42	200	0,0	22,0	0,0	0,0						
8/4	Каша геркулесовая на молоке с масл	200	6,38	7,41	27,2	202	0,42	104,7	0,0	1,2						
	Хлеб пшеничный витамин	50	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44						
2/3	Бутерброд с маслом слив.	30/10	2,34	4,62	14,1	108	0,0	1,44	23,1	0,11						
	Кисель плодово-ягодный	200	5,8	6,4	9,4	116	2,6	24,0	0,0	0,2						

	итого		25.74	28.33	71.02	720	3.02	160.14	28.7	2.76			
ОБЕД	Овощи отварные с маслом слив.	100	1.02	6.66	9.94	103.34	3.3	22.56	0.0	0.88			
	Щи из капусты со сметаной	250	2.0	3.2	82	70	13.93	43.5	29.7	0.72			
	Тфтели рыбные в соусе	100	11.1	6.0	10.7	141	0.6	72.22	22.95	0.69			
	Картофель отварной	200	2.9	4.2	21.9	137	6.0	24.51	0.0	1.67			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7.6	0.8	48.56	266	0.0	25.74	21.04	0.9			
	Хлеб ржаной витамин.	60	3.96	0.72	20.04	105	127.5	252.15	13.2	11.1			
	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.0	31.7	131	0.06	48.93	0.0	4.05			
	Итого		29.18	21.58	224.81	953.34	151.39	489.61	86.89	19.92			
	Всего		54.92	49.91	295.83	1673.34	154.41	650.05	115.59	22.68			
3-ий ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
1/3	Бутерброд с маслом сыром	30/10/15	2.6	2.7	0.0	112.8	0.21	300.0	0.0	0.21			
2/12	Суп молочный с маслом слив.	200	3.4	3.7	12.0	95	0.42	88.6	0.0	0.3			
10/10	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	9.1	35	0.0	0.26	0.0	0.03			
	Булочка	60	7.44	4.04	27.94	214	0.0	44.1	1.5	0.62			
	Хлеб пшеничный	40	3.0	3.0	19.6	94	0.0	8.0	5.6	0.44			
	ИТОГО:		15.78	15.06	63.04	550.8	0.63	434.4	24.6	1.27			
ОБЕД													
6/1	Салат из .капусты с морковью и р/м (квашеной)	100	1.7	6.6	11.9	105	37.6	46.8	0.0	0.6			
17/2	Суп картофельный с горохом	250	5.31	5.0	19.81	147.5	5.64	35.49	4.3	1.85			
2/9	Мясо куриное отварное в соусе	100	12.2	13.12	1.85	0.58	10.98	74.67	5.17				
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	4.8	4.48	49.5	262.0	0.0	7.8	24.3	0.4			
	Хлеб пшеничный витамин	100	7.6	0.8	48.53	266.0	0.0	25.74	21.04	0.9			
	Хлеб ржаной витамин	60	3.96	0.72	20.04	105.0	127.5	252.15	13.2	11.1			
1/10	Напиток из кураги и яблок	200	0.3	0.0	17.9	73.0	0.6	32.22	2.1	0.66			
	Итого		35.86	30.7	169.78	1133.5	171.92	411.18	139.61	20.68			
	ВСЕГО:		51.64	45.76	232.84	1684.3	172.55	845.58	164.21	21.95			
4 – ЫЙ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК													
4/13	Бутерброд с маслом (батон)	30/10	5.0	6.6	14.2	137.0	0.07	101.2	0.0	0.08			
7/4	Каша рисовая на цельном молоке с маслом	200	6.05	5.88	42.36	248.0	0.52	112.7	0.0	0.6			
13/10	Напиток кофейный с молоком	200	3.0	2.9	13.4	89.0	0.51	105.86	6.09	0.11			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3.0	3.0	19.6	94.0	0.0	8.0	5.6	0.44			
	фрукт	100											
	ИТОГО:		17.05	35.43	89.56	568.0	1.1	327.76	11.69	1.23			

[illegible]

14/8	Котлета мясная	100	16,2	14,4	16,5	261,0	0,0	10,2	0,0	1,8				
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1				
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03				
	Кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	16,07	64,0	96,4	0,0	0,0	0,0				
	<i>Итого:</i>		39,76	24,56	165,54	961,0	238,53	344,46	66,74	25,2				
	ВСЕГО:		54,6	46,38	259,64	1639,6	242,73	403,9	133,44	27,95				
	7-ОЙ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК														
13/1	Картофель отварной с сельдью	280	0,68	15,4	22,0	263,4	6,08	23,58	0,0	1,6				
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11				
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44				
13/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,51	105,86	6,09	0,11				
	ИТОГО:		9,02	25,92	69,1	554,4	6,59	138,88	34,79	2,26				
ОБЕД														
20/1	Салат из моркови с изюмом и рас т.маслом	100	1,3	5,0	19,0	126,0	3,68	46,38	0,0	0,78				
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	250	2,23	5,56	15,58	123,8	6,71	27,87	0,0	0,91				
4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9,69	5,22	4,05	149,3	1,17	33,89	34,1	0,7				
45/3	Каша рисовая расщипчатая	200	4,8	4,48	49,5	262,0	0,0	7,8	24,3	0,4				
	Хлеб пшеничный витамин	100	7,6	0,8	48,53	266,0	0,0	253,5	21,04	11,1				
	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03				
15/10	Компот из ягод	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89,06	4,09	0,0	0,21				
	<i>Итого:</i>		29,78	21,88	173,4	1097,1	228,12	373,79	92,64	14,13				
	ВСЕГО:		38,8	47,8	242,5	1651,5	234,71	512,67	127,43	16,39				
	8-ОЙ ДЕНЬ													
ЗАВТРАК														
11/4	Каша пшениная на молоке с маслом	200	6,53	5,97	31,23	206,0	0,4	97,5	8,84	1,0				
2/3	Батон с маслом джемом	30/10/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11				
	Хлеб пшеничный витамин	50	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44				
14/10	Какао на молоке	200	3,87	3,48	22,9	134,0	0,5	11,8	0,0	1,1				
	печенье	60	1,35	3,3	12,0	84	0,0	22,0	0,0	0,0				
	ИТОГО:		17,09	20,37	99,83	626	0,9	118,74	37,54	2,65				
ОБЕД														
	Кукуруза консервированная	100	2,9	6,21	8,06	99,3	9,3	18,66	0,0	0,66				
31/2	Суп крестьянский с крупой, курой, сметаной	250	2,3	5,5	14,7	110,0	8,0	32,1	37,2	0,0				
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с	200	11,48	9,1	50,42	334,0	1,2	14,6	3,3	0,0				

[illegible]

	Хлеб ржаной витамин	60	3,96	0,72	20,04	105,0	127,5	0,26	13,2	0,03			
	Напиток клюквенный	200	0,0	0,0	16,07	64,0	96,4	0,0	0,0	0,0			
	<i>Итого:</i>		40,66	33,42	144,28	1085,33	295,4	456,78	164,79	16,46			
	ВСЕГО:		48,78	67,74	22538	1648,33	296,04	689,78	213,69	19,12			