

Утверждаю:  
Директор МУП "Новосергиевка АКВА" \_\_\_\_\_ Л.А.Пузырникова

Директор \_\_\_\_\_

*МОБУ «Землянская ООШ»*

(полное наименование ОО)

" 30 08 2024г " 30 " 08 2024г



**Примерное 10-ти дневное меню 2-х разового питания  
горячих завтраков и обедов для детей 12-18 лет  
в МОБУ «Землянская ООШ» Новосергиевского района  
на 2024-2025 учебный год**

# Оренбургская область - вариант 2 (12-18лет) МУП "Новосергиевка АКВА 2024-2025гг

Возрастная категория: от 12 до 18 лет  
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
27.01.2024.4	Напиток витаминизированный "Витошка" Какао с молоком	200	5.8	5	29	184.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>23.4</b>	<b>21.6</b>	<b>96.8</b>	<b>674.3</b>
Рекомендуемая величина			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.92</b>	<b>4.14</b>	
<b>Обед</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	300	25.2	12.3	15.6	274.5
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
<b>Итого за Обед</b>		<b>1040</b>	<b>39.5</b>	<b>24.4</b>	<b>111.2</b>	<b>822.2</b>
Рекомендуемая величина			<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.62</b>	<b>2.82</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>62.9</b>	<b>46</b>	<b>208</b>	<b>1496.5</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>30.7</b>	<b>23.4</b>	<b>77.8</b>	<b>645.3</b>
Рекомендуемая величина			<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
Процентное соотношение БЖУ			<b>1</b>	<b>0.76</b>	<b>2.53</b>	
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>39.3</b>	<b>48.4</b>	<b>122.7</b>	<b>1083</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.23	3.12	
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>70</b>	<b>71.8</b>	<b>200.5</b>	<b>1728.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	120	16.3	14.3	10	234.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>26.3</b>	<b>33.3</b>	<b>74.1</b>	<b>702</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.27	2.82	
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-6м	Биточек из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>43.4</b>	<b>37.9</b>	<b>124.9</b>	<b>1013.2</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.88	
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>69.7</b>	<b>71.2</b>	<b>199</b>	<b>1715.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	250	18.8	8.8	22.2	242.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>33.4</b>	<b>21.8</b>	<b>79.6</b>	<b>647.1</b>
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.38	
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8

54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>59.7</b>	<b>26.6</b>	<b>111.3</b>	<b>924.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.45</b>	<b>1.86</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>93.1</b>	<b>48.4</b>	<b>190.9</b>	<b>1571.2</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15.4	4.9	7.3	134.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>30.7</b>	<b>19.3</b>	<b>79.4</b>	<b>613.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.63</b>	<b>2.59</b>	
	<b>Обед</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макаронные отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17.4	17.6	9.7	266.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>35.7</b>	<b>40.1</b>	<b>103.8</b>	<b>919.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.12</b>	<b>2.91</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>66.4</b>	<b>59.4</b>	<b>183.2</b>	<b>1532.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>26.1</b>	<b>26</b>	<b>90.1</b>	<b>697.2</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3.45</b>	
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9

54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>53.8</b>	<b>28.9</b>	<b>121.7</b>	<b>962.3</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.54</b>	<b>2.26</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>79.9</b>	<b>54.9</b>	<b>211.8</b>	<b>1659.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>28.3</b>	<b>23.6</b>	<b>74.5</b>	<b>624.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.83</b>	<b>2.63</b>	
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15.4	4.9	7.3	134.7
54-5соус	Соус молочный натуральный	40	1.4	3	3.8	47.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>33.9</b>	<b>28.5</b>	<b>123.2</b>	<b>884.6</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.84</b>	<b>3.63</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>62.2</b>	<b>52.1</b>	<b>197.7</b>	<b>1509</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>25</b>	<b>24.2</b>	<b>86.7</b>	<b>662.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.97</b>	<b>3.47</b>	
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7

54-6м	Биточек из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>44.3</b>	<b>45.3</b>	<b>121.7</b>	<b>1072.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>1.02</b>	<b>2.75</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>69.3</b>	<b>69.5</b>	<b>208.4</b>	<b>1735.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29.4	29	33.1	510.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>35.3</b>	<b>29.9</b>	<b>70.4</b>	<b>691.1</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.85</b>	<b>1.99</b>	
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-29м	Фрикадельки из говядины	120	16.4	14.6	8.1	229.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1140</b>	<b>37.7</b>	<b>35.1</b>	<b>120.1</b>	<b>947.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>27</b>	<b>27.6</b>	<b>114.9</b>	<b>816-1199.5</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.93</b>	<b>3.19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1740</b>	<b>73</b>	<b>65</b>	<b>190.5</b>	<b>1638.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	240	8.6	6.9	32.1	224.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Джем из абрикосов	25	0.1	0	18	72.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>22.1</b>	<b>17.9</b>	<b>94.1</b>	<b>624.7</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>18</b>	<b>18.4</b>	<b>76.6</b>	<b>544-782</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.81</b>	<b>4.26</b>	
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-23м	Биточек из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4

54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>43.6</b>	<b>30.5</b>	<b>131.1</b>	<b>973.6</b>
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	3.01	
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>65.7</b>	<b>48.4</b>	<b>225.2</b>	<b>1598.3</b>

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	640.5	28.13	24.1	82.35	658.2
Средние показатели за Обед	950	43.09	34.57	119.17	960.24

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	6.73
Витамин В1(мг)	0.09
Витамин В2(мг)	0.37
Витамин А(мкг рет.экв)	675
Кальций(мг)	56.13
Фосфор(мг)	55.74
Магний(мг)	18.66
Железо(мг)	1.96
Калий(мг)	190.01
Йод(мкг)	15.51
Селен(мкг)	10.14