

Утверждаю: Директор А.Н. Тимотыш
Приказ №171 от 31.08.2023



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Тюхтетская средняя школа №2"

14-дневное цикличное меню на возраст 12 лет и старше

МЕНЮ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 1</i>							
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	100/5	16,1	17,4	12,5	271	45
	Каша гречневая	200	5,6	6,7	29,5	200,8	57
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		37,29	39,94	105,7	923,82	
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
	Суп с макаронными изделиями	300	2,74	6	20,4	146,6	25
	Поджарка из рыбы с луком	120/50	22,6	14,1	7,3	246,5	28
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,8		32	131,2	67
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед		38,98	28,36	150,54	1019,6	
Всего за день			76,27	68,3	256,24	1943,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 2</i>							
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Суп молочный с крупой (рис), с маслом	300/5	5,45	9,6	23,6	202,6	27
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Печенье нарезное (промышленного производства)	30	2,46	2,67	22,41	123,5	87
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		27,25	33,75	102,81	824,35	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
	Суп картофельный со сладким перцем, со сметаной	300/10	2,6	6,7	26,8	178	21
	Пудинг из говядины, с маслом	120/5	21,2	17,9	1,6	252,4	40
	Капуста тушеная	200	4	6,5	18	146,5	62
	Кисель из ягод свежих (клюква)	200	0,1		29,1	117	68
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	итого за обед		36,64	32,36	145,34	1020,7	
Всего за день			63,89	66,11	248,15	1845,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 3</i>							
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	37,6	18,9	60,5	562,5	50
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82

	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		48,85	31,8	125,98	985,9	
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,75	118,75	11
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	300/10	2,5	7,4	15,6	139	12
	Азу	250	15,75	16,4	28	322,6	38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		27,5	112	66
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	итого за обед		28,53	33,86	146,19	1005,15	
Всего за день			77,38	65,66	272,17	1991,05	

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
		Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
	Котлеты (из говядины), с маслом	100/5	14,75	15,8	9,2	238	41
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	итого за завтрак		28,98	26,4	89,72	714	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
	Суп из овощей	300	4,68	5,5	19,8	147,5	17
	Рыба, запеченная с морковью	120	13,92	8,9	4,7	154,6	29
	Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	58
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79

Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
Фрукты свежие	200	0,4	0,4	19,6	90	64
итого за обед		32,69	22,11	163,89	993,4	
Всего за день		61,67	48,51	253,61	1707,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы, с маслом	200/5	6,25	9,5	37,5	260,5	55
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		26,59	31,88	102	801,75	
обед	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	9
	Суп картофельный с бобовыми	300	3,7	5,8	22,3	156,2	18
	Поджарка (из говядины)	100	19,3	14,8	4	226,5	35
	Макаронные изделия отварные	200	6,7	5,8	40	240	56
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14	61,5	80
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	итого за обед		39,54	28,01	151,99	1020,6	
Всего за день		66,13	59,89	253,99	1822,35		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 6</i>							
завтрак	Ватрушка с творогом (в том числе промышленного п	100	6,5	7,8	48,9	292	85
	Омлет натуральный, с маслом	120/5	11,1	15,4	2,25	192	47
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		26,82	27,38	101,21	758,9	
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,75	118,75	11
	Суп с крупой (пшеничной)	300	3,6	6,24	23,5	164,6	24
	Запеканка картофельная с субпродуктами (печень), с	300/5	29,2	26,3	32,8	485	43
	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	24,5	100,5	69
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед		42,54	42,8	148,59	1155,15	
Всего за день			69,36	70,18	249,8	1914,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
<i>День 7</i>							
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1
	Котлеты рыбные любительские, с маслом	100/5	12,8	8,5	10,6	170,1	33
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60

	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73
	Пряники (промышленного производства)	40	2,96	5,78	29,2	180,7	90
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,3	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		27,66	29,22	124,72	864,77	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	300/10	3,49	5,46	8	95,16	15
	Цыплята, тушенные с морковью и репой	300	20,6	19	17,4	323	44
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед		33,13	26,02	109,94	812,46	
Всего за день			60,79	55,24	234,66	1677,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,27	7,52	34,1	217,2	2
	Запеканка рисовая с творогом, с маслом	200/5	9,45	13,7	50,4	362,8	53
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	103
	итого за завтрак		17,85	24,38	110,58	733,7	
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
	Суп картофельный с клецками	300	6,2	7,56	34,8	232	20
	Бефстроганов	100	14,8	15	4,4	212	34
	Макаронные изделия отварные	200	6,7	5,8	40	240	56
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,04		30,5	126,2	67

Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
итого за обед		37,28	29,82	173,54	1118,5	
Всего за день		55,13	54,2	284,12	1852,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	4
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Суп молочный с макаронными изделиями, с маслом	300/5	6,23	9,3	24,89	208,2	26
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		25,57	30,78	81,69	706,45	
обед	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
	Свекольник со сметаной	300/10	4,5	4,44	12,4	107,8	14
	Рыба запеченная	120	15,12	10,1	10,4	193	30
	Картофель жареный (из отварного)	200	4,8	17,6	34,3	315	61
	Кисель из ягод свежих (клюква)	200	0,1		29,1	117	68
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед		32,91	33,55	149,39	1037,1	
Всего за день		58,48	64,33	231,08	1743,55		

Прием	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N
-------	--------------------	-----------	------------------	--	--	----------------	---

пищи			Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
			Неделя 2				
<i>День 10</i>							
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
	Фрикадельки из бройлеров-цыплят, с маслом	120/5	16	21,6	7,8	290	46
	Рис отварной	200	4,8	6	49,3	270,5	58
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		30,82	31,88	109,66	849,4	
обед	Сельдь с зеленым горошком	100	13,55	6,55	1,65	119,8	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	2,65	3,15	24	135	19
	Говядина, тушенная с капустой	250	18,9	14,5	15,4	268	39
	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	14	61,5	80
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	итого за обед		43,74	25,66	122,39	897,1	
Всего за день			74,56	57,54	232,05	1746,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
<i>День 11</i>							
завтрак	Бутерброд с сыром, с маслом	40/20/10	7,54	13,76	19,78	233,2	3
	Яйца вареные	40	4,8	4,1	0,3	57,5	5
	Каша вязкая молочная из пшенной крупы, с маслом	200/5	5,80	7,87	32,4	223,6	54
	Кофейный напиток с молоком	200	3,15	2,8	14,2	95	77
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,85	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток						

	(в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		30,59	34,05	96,4	815,35	
обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,75	118,75	11
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной	300/10	4,5	7,74	17,8	158,9	13
	Печень по-строгановски	120	15,36	12,6	4,56	193,2	42
	Картофельное пюре	200	4,3	6,8	27	187	60
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед		34,3	37,5	139,15	1038,15	
Всего за день			64,89	71,55	235,55	1853,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 12							
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18	8
	Биточки рыбные, с маслом	100/5	13,7	8,5	7,45	161,3	32
	Капуста тушеная	200	4	6,5	18	146,5	62
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/10	0,2	0,02	11,5	47	73
	Вафли (промышленного производства)	20	0,78	6,12	12,5	108,4	91
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,1	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	итого за завтрак		25,41	22,05	89,08	657	
обед	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1	0,2	3,8	22	7
	Суп-лапша домашняя, с курицей	300/50	11,51	12,87	14,2	218,7	23
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,4	9,7	6,5	175	36
	Каша перловая рассыпчатая	200	5,3	6,3	47,2	266,7	59
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		27,5	112	66
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,87	82

	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	19,6	90	64
	итого за обед		41,95	30,55	168,1	1122,77	
	Всего за день		67,36	52,6	257,18	1779,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 13							
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	1
	Пудинг из творога (запеченный), с молоком сгущенным	200/50	29,1	22,8	58,8	557	49
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102	75
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак			43,52	38,78	113,46	969,17
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14	6
	Рассольник домашний, со сметаной	300/10	2,75	7,5	11,3	123,7	16
	Рыба, запеченная с картофелем	280	22,1	20,1	27,5	379,5	31
	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,3		34,5	139,2	70
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	78,3	82
	Фрукты свежие	150	0,3	0,3	14,7	67,5	64
	итого за обед			33,39	28,96	135,84	942,7
Всего за день			76,91	67,74	249,3	1911,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 14							

завтрак	Булочка творожная	100	7,8	4,4	48,2	264	83
	Омлет с сыром, с маслом	120/5	14,4	21,5	3,16	263,8	48
	Какао с молоком	200	4,2	3,5	18,5	122,5	76
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,7	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	58,7	82
	Кисломолочный напиток (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	5	8	100,5	78
	итого за завтрак		37,22	35,08	109,42	903,2	
обед	Овощи натуральные свежие (помидор, перец сладкий)	50/50	1,2	0,15	4,35	23,6	9
	Суп картофельный с рыбой	300	8,16	6,2	22,2	177,3	22
	Мясо тушеное с овощами в соусе	250	18,6	16,4	17,1	290,5	37
	Компот из плодов или ягод сушеных (груши)	200	0,4		31,6	128	67
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,48	29,5	140,5	81
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	97,87	82
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,8	0,2	22	94	79
итого за обед		36,96	24,03	146,55	951,77		
Всего за день			74,18	59,11	255,97	1854,97	

Средние показатели по дням	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен.
	белки	жиры	углев.	ккал
день 1	76,27	68,3	256,24	1943,42
день 2	63,89	66,11	248,15	1845,05
день 3	77,38	65,66	272,17	1991,05
день 4	61,67	48,51	253,61	1707,4
день 5	66,13	59,89	253,99	1822,35
день 6	69,36	70,18	249,8	1914,05
день 7	60,79	55,24	234,66	1677,23
день 8	55,13	54,2	284,12	1852,2
день 9	58,48	64,33	231,08	1743,55
день 10	74,56	57,54	232,05	1746,5
день 11	64,89	71,55	235,55	1853,5

день 12	67,36	52,6	257,18	1779,77
день 13	76,91	67,74	249,3	1911,87
день 14	74,18	59,11	255,97	1854,97
<i>Всего за 14 дней</i>	947	860,96	3513,87	25642,91
<i>ИТОГО среднее значение за 14 дней</i>	67,6	61,5	251	1831,6
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	75,1	66,8	65,5	67,3