

Согласовано



Директор МАОУ "Лицей № 9" АМО СО

Л.А. Яготина

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

В.В. Мишанихина



Примерное двухнедельное меню школьных завтраков и обедов на 2025 г.

Льготная категория

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Суточная калорийность: обед 814-950 Ккал

№ рец	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 - ая неделя														
1 - ый день ОБЕД														
ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
139	Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,24	6,20	0,82	0,00	38,00	139,50	2,40	0,25
461	Тефтели в соусе	100/30	13,80	16,40	13,10	257,00	0,14	0,00	0,00	0,00	32,00	231,11	46,72	2,11
553	Рис припущенный	180	4,20	5,76	42,00	236,28	0,17	0,00	0,00	0,70	24,00	71,00	32,90	1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
638	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	0,06	0,50	0,00	0,58	25,00	9,60	18,00	2,10
			31,37	33,29	131,68	928,58	0,93	11,77	0,99	1,38	160,72	486,81	82,87	9,37
2 - ой день ОБЕД														
ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	10,80	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
124	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,60	5,30	10,55	90,40	0,04	15,50	0,79	0,00	45,88	86,00	15,38	0,58
451	Шницель	100	15,90	14,40	13,78	245,80	0,09	2,64	0,06	0,06	13,33	84,44	8,89	1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70	20,00	58,50	30,40	1,45
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	3,00	0,27	15,00	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
700	Напиток витаминный	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,00	7,00	0,02	0,00	34,00	12,00	10,00	0,00
			32,36	31,69	124,03	834,90	0,61	30,21	1,04	0,86	154,93	276,54	94,24	6,64
3 - ий день ОБЕД														
ТТк	Овощная добавка	60	1,50	2,50	5,50	45,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
140/1	Суп лапша	250	2,90	3,63	18,50	170,00	0,00	0,00	0,00	0,00	32,00	0,00	18,00	1,20
478	Запеканка картофельная с мясом с соусом	250	25,00	23,80	22,80	512,00	0,07	20,00	0,08	0,64	320,00	27,20	60,00	0,60
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. Витаминном	40	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15	2,88	16,05	1,60	2,29
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	1,53
			34,50	32,29	96,55	943,90	1,41	42,80	0,86	1,09	377,24	125,15	104,80	11,16
4 - ый день ОБЕД														
171	Суп пюре из картофеля с гречками	250/20	6,40	6,50	26,80	270,50	0,00	1,25	0,66	0,00	9,50	112,00	7,50	0,45
443	Плов с овощной добавкой	250/30	19,50	16,00	48,50	394,00	0,04	1,10	0,02	0,00	22,00	239,50	21,28	1,35
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,66	0,00	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00	7,80	24,90	10,50	0,48
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00	0,05	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	1,00	0,20
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10	1,92	10,70	1,07	1,53
			30,22	22,74	15,80	838,20	0,70	24,54	1,02	0,20	80,14	387,80	64,92	7,14

№ рсч	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы г		В-1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
5 - ый день ОБЕД																
111	Борщ	250/10	3,78	6,55	24,90	249,60	0,03	15,50	0,56	0,00		45,88	54,40	15,38		0,58
ТТК42	Котлета рыбная"Лада"	100	14,56	8,44	12,90	198,80	2,08	1,20	0,00	0,00		45,80	1,00	14,00		1,80
520	Пюре картофельное + овощной гарнир	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,17	0,00	0,00	0,70		24,00	71,00	32,90		1,70
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00		7,80	24,90	10,50		0,48
685	Компот из сухофруктов	200	0,40	2,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00		1,00	0,00	1,00		1,53
пром	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	13,95	66,60	0,39	7,60	0,26	0,15		2,88	16,05	1,60		2,29
			26,93	25,08	113,29	816,20	2,78	24,30	0,82	0,85		127,36	167,35	75,38		8,38

2 - ая неделя

1 - ый день ОБЕД

ТТК	Маринад овощной	75	1,08	7,18	7,98	101,25	0,52	1,25	0,94	0,83		9,50	49,00	7,50		0,45
143	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2,40	6,30	12,88	117,80	0,42	1,25	0,75	0,67		9,50	39,20	7,50		0,45
451	Биточки мясные	100	15,90	14,40	13,78	245,80	9,00	0,00	0,03	0,48		13,33	39,20	8,89		1,40
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50	235,80	0,16	0,00	0,00	0,70		20,00	58,50	30,40		1,45
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,66	0,38	16,00	69,30	0,06	0,00	0,00	0,00		7,80	24,90	10,50		0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10		1,92	10,70	1,07		1,53
638	Компот из плодов сушеных	200	1,20	0,00	13,40	78,00	0,00	7,00	0,02	0,00		34,00	12,00	10,00		0,00
			30,90	34,98	122,84	892,35	10,42	14,57	1,91	2,78		96,05	233,50	75,86		5,31

2 - ой день ОБЕД

ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	11,00	90,00	0,00	0,00	0,00	0,00		32,00	0,00	18,00		1,20
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	5,20	21,40	157,50	0,11	1,56	0,50	0,00		65,00	139,20	17,25		0,84
436 /2	Жаркое по домашнему	250	17,60	19,12	59,30	425,00	9,02	2,30	0,03	0,48		119,00	51,70	19,40		1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00		7,80	24,90	10,50		0,48
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10		1,92	10,70	1,07		1,53
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	58,00	0,05	0,00	0,00	0,00		1,00	0,00	1,00		0,20
			27,62	29,85	130,48	827,80	9,50	8,93	0,70	0,58		226,72	226,50	67,22		5,30

3 - ый день ОБЕД

110	Борщ с картофелем, капустой, со сметаной	250/10	3,90	7,25	20,90	186,80	0,20	1,25	0,66	0,00		9,50	112,00	7,50		0,20
451	Котлета "Ежик"	100/10	14,90	11,40	18,50	284,40	9,00	0,00	0,03	0,48		13,33	39,20	8,89		1,40
520	Пюре картофельное	180	3,84	7,44	27,36	167,30	0,05	2,30	0,13			119,00	101,90	19,40		1,05
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	2,31	0,29	14,38	52,90	0,06	0,00	0,00	0,00		7,80	24,90	10,50		0,48
638	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	19,80	81,00	0,05	0,00	0,00	0,00		1,00	0,00	1,00		0,20
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30	44,40	0,26	5,07	0,17	0,10		1,92	10,70	1,07		1,53
			26,71	26,62	110,24	816,80	9,88	13,69	1,16	0,68		154,47	299,40	49,43		6,39

№ рецепта	Наименование блюда	Пищевые вещества					Энерг. ценн. ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В-1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
4 - ый день ОБЕД																	
ТТк	Овощная добавка	60	3,00	5,00	11,00		90,00	0,00	0,00	0,00	0,00		32,00	0,00	18,00	1,20	
171	Суп пюре из картофеля с грибами	250/20	7,00	6,60	40,65		270,50	0,00	1,25	0,66	0,00		9,50	112,00	7,50	0,45	
451	Биточки в соусе	100/50	14,20	12,17	7,10		150,00	9,00	0,00	0,03	0,48		13,33	39,20	8,89	1,40	
516	Макаронные изделия отварные	180	6,30	6,48	49,50		235,80	0,16	0,00	0,00	0,70		20,00	58,50	30,40	1,45	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	30	1,33	0,19	8,00		34,70	0,03	0,00	0,00	0,00		5,90	12,45	5,30	0,24	
700	Напиток витаминный	200	0,30	0,00	15,10		60,00	0,05	0,00	0,00	0,00		1,00	0,00	1,00	0,00	
пром	Хлеб ржаной	50	1,36	0,24	9,30		44,40	0,26	5,07	0,17	0,10		1,92	10,70	1,07	1,53	
		30,39	30,68		140,65		885,40	9,19	1,25	0,69	1,18		78,73	222,15	70,09	4,74	
5 - ый день ОБЕД																	
152	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/10	6,98	5,94	19,65		191,30	0,12	16,75	0,94	0,00		32,50	112,50	33,00	1,15	
43	Суфле "Рыбка"	100	9,67	9,60	15,90		256,20	0,14	0,00	0,03	0,00		42,00	30,22	45,00	1,15	
512	Свежий гарнир	180	3,50	7,38	24,28		202,00	0,26	8,90	0,00	0,70		72,00	150,50	50,40	1,95	
пром	Хлеб пшеничный, обогащ. витаминами	40	2,66	0,38	16,00		69,30	0,06	0,00	0,00	0,00		7,80	24,90	10,50	0,48	
пром	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,30		44,40	0,26	5,07	0,17	0,10		1,92	10,70	1,07	1,53	
518	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80		81,00	0,05	0,00	0,00	0,00		1,00	0,00	1,00	1,53	
		24,27	23,54		85,11		844,20	0,87	30,72	1,14	0,80		164,02	353,72	150,47	6,74	