

Согласовано:
Директор Муниципального
бюджетного образовательного
учреждения «Октябрьская
средняя общеобразовательная
школа №2»



Г. В. Бойко

«01» октября 2024г.

Утверждено:
Индивидуальный
предприниматель



И.И. Кондряненко

«01» октября 2024г.

Примерное десятидневное меню
для организации горячего питания
детей в возрасте с 12 лет и старше
в МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа № 2»

II ступень ЗАВТРАК ОСОШ2 октябрь 2024 год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
2	Салат витаминный	100	1.3	5.4	6.3	79.6
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
371	Кнели из птицы с рисом	70	15.3	3.2	4.9	109.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0.3	0.1	7.3	30.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	630	27.3	15.3	81.7	573.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	2.99	
	Итого за день	630	27.3	15.3	81.7	573.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-21гн	Какао с молоком	220	5.2	3.9	13.7	110.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	580	28.7	25.1	87.6	689.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	3.05	
	Итого за день	580	28.7	25.1	87.6	689.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	220	0.3	0.1	8.2	34.8
Пром.	сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	595	18.1	15.3	89.5	567
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	4.94	
	Итого за день	595	18.1	15.3	89.5	567
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	70	13.4	3	9.4	118
Пром.	Сок апельсиновый	220	1.5	0.2	29	124.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Баранка простая	40	4.2	0.5	25.7	124
	Итого за Завтрак	570	26.8	10.8	111.7	650.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	4.17	
	Итого за день	570	26.8	10.8	111.7	650.9

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	220	0.5	0	21.8	89.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	580	25.7	13.4	94.6	602.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	3.68	
	Итого за день	580	25.7	13.4	94.6	602.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-2гн	Чай с сахаром	220	0.2	0	7.1	29.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Завтрак	710	22	19.3	104.5	680
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	4.75	
	Итого за день	710	22	19.3	104.5	680
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароньы отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	70	13.4	3	9.4	118
410	Соус сметанный с томатом	30	1	4.9	2.3	57.5
54-21гн	Какао с молоком	220	5.2	3.9	13.7	110.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	560	30	18.4	88.6	639.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.95	
	Итого за день	560	30	18.4	88.6	639.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
328	Жаркое по-домашнему	240	28.6	7.8	35	325.2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	220	0.7	0	36.3	147.8
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	560	35.7	16.7	110.6	735
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	3.1	
	Итого за день	560	35.7	16.7	110.6	735
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18.4	17.7	46.3	417.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	220	0.2	0.2	10.9	45.7

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	550	22.9	18.7	82.1	587.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.59	
	Итого за день	550	22.9	18.7	82.1	587.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	18.8	261.1
54-2гн	Чай с сахаром	220	0.2	0	7.1	29.5
Пром.	Яблоко	220	0.9	0.9	21.6	97.7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	650	32.2	12.6	82.4	571.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.39	2.56	
	Итого за день	650	32.2	12.6	82.4	571.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	598.5	26.94	16.56	93.33	629.63

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.51
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.02
Витамин А(мкг рет.экв)	7.79
Кальций(мг)	6.35
Фосфор(мг)	12.18
Магний(мг)	6.17
Железо(мг)	0.39
Калий(мг)	67.08
Йод(мкг)	3.59
Селен(мкг)	1.43

II ступень ЗАВТРАК ОСОШ2 октябрь 2024 год

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
2	Салат витаминный	100	1.3	5.4	6.3	79.6
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
371	Кнели из птицы с рисом	70	15.3	3.2	4.9	109.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0.3	0.1	7.3	30.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	630	27.3	15.3	81.7	573.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	2.99	
	Итого за день	630	27.3	15.3	81.7	573.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-21гн	Какао с молоком	220	5.2	3.9	13.7	110.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	580	28.7	25.1	87.6	689.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	3.05	
	Итого за день	580	28.7	25.1	87.6	689.8
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	220	0.3	0.1	8.2	34.8
Пром.	сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	595	18.1	15.3	89.5	567
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	4.94	
	Итого за день	595	18.1	15.3	89.5	567
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	70	13.4	3	9.4	118
Пром.	Сок апельсиновый	220	1.5	0.2	29	124.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Баранка простая	40	4.2	0.5	25.7	124
	Итого за Завтрак	570	26.8	10.8	111.7	650.9
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	4.17	
	Итого за день	570	26.8	10.8	111.7	650.9

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	220	0.5	0	21.8	89.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	580	25.7	13.4	94.6	602.3
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	3.68	
	Итого за день	580	25.7	13.4	94.6	602.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	7.2	33.4	234.2
54-2гн	Чай с сахаром	220	0.2	0	7.1	29.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Йогурт 2.5%	120	4.1	3	6.6	69.7
	Итого за Завтрак	710	22	19.3	104.5	680
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	4.75	
	Итого за день	710	22	19.3	104.5	680
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	70	13.4	3	9.4	118
410	Соус сметанный с томатом	30	1	4.9	2.3	57.5
54-21гн	Какао с молоком	220	5.2	3.9	13.7	110.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	560	30	18.4	88.6	639.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	2.95	
	Итого за день	560	30	18.4	88.6	639.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
328	Жаркое по-домашнему	240	28.6	7.8	35	325.2
501	Соки овощные, фруктовые и ягодные	220	0.7	0	36.3	147.8
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	560	35.7	16.7	110.6	735
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	3.1	
	Итого за день	560	35.7	16.7	110.6	735
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-11м	Плов из отварной говядины	240	18.4	17.7	46.3	417.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	220	0.2	0.2	10.9	45.7

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	550	22.9	18.7	82.1	587.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.59	
	Итого за день	550	22.9	18.7	82.1	587.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	18.8	261.1
54-2гн	Чай с сахаром	220	0.2	0	7.1	29.5
Пром.	Яблоко	220	0.9	0.9	21.6	97.7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	650	32.2	12.6	82.4	571.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.39	2.56	
	Итого за день	650	32.2	12.6	82.4	571.2

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	598.5	26.94	16.56	93.33	629.63

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	0.51
Витамин В1(мг)	0.02
Витамин В2(мг)	0.02
Витамин А(мкг рет.экв)	7.79
Кальций(мг)	6.35
Фосфор(мг)	12.18
Магний(мг)	6.17
Железо(мг)	0.39
Калий(мг)	67.08
Йод(мкг)	3.59
Селен(мкг)	1.43