



Примерное меню питания школьников 12-18 лет.

Период: Осенне-зимний

№ рецеп-туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
333 с/б 2004***	Макароны с сыром	250	13,5	15,4	53,3	417,5
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	550	21,1	18,3	119,7	739,5
	Обед					
54-11з*	Салат из моркови с яблок	100	0,8	10,2	7,2	123,8
54-2с*	Борщ с капустой и картофелем	250	5,6	4,5	12,2	120,3
54-12г*	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,7	7,74	42,6	270,9
268с/б 2017***	Биточки с соусом	100(70/30)	9,2	21,2	11,8	276,7
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	0,9	27,2	144,8
	Итого за Обед	910	29,4	44,84	109	974,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т*	Запеканка из творога с повидлом	180	31,9	11,4	37,5	379,3
54-2гн*	Чай с сахаром	250	0,25	0	8,2	33,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	120	9	3,5	61,7	314,4
	Итого за Завтрак	550	41,15	14,9	107,4	727,2
	Обед					
54-8з*	Салат из белокочанной капу- сты с морковью ²	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-8с*	Суп гороховый	250	8,4	5,6	20,4	166,4
54-11г*	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,3
234с/б 2017***	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	9,8	3,9	5,6	97,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	95	6,3	1,1	32,3	171,9
	Итого за Обед	925	30,4	27,2	111,6	819,7

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,2	99,2
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	240	6,4	6,5	34,4	221,4
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	555	14,2	20,2	101	642,6
	Обед					
25 с/б 2004***	Салат «Степной» из разных овощей	100	2,8	8,8	3,8	105
54-13с*	Щи из свежей капусты	250	5,45	5,4	6,8	97,6
54-4г*	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,08	280,44
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	100	7,3	17,7	12,27	242,45
503 с/б 2013**	Кисель из концентрата	200	0,1	0	32,1	125,7
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	0,9	27,2	144,8
	Итого за Обед	910	30,75	40,4	125,25	995,99
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6к*	Каша вязкая молочная пшениная	240	9,9	12,2	45,1	329,9
54-32хн*	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	555	21,05	19,64	106,43	687,1
	Обед					
54-28з*	Свекла отварная дольками	100	1,5	0,2	8,7	42,0
54-7с*	Суп картофельный с макарон-ными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
259с/б 2017***	Жаркое по-домашнему	250	25,1	23,5	21,5	397,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	95	6,3	1,1	32,3	171,9
	Итого за Обед	800	39,9	28,3	105,4	842,1

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
333 с/б 2004***	Макароны с сыром	250	13,5	15,4	53,3	417,5
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	550	24,8	21,2	116	765,5
	Обед					
54-16з*	Винегрет с растительным маслом	100	1,0	8,3	6,8	111,8
54-3с*	Рассольник ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9
54-12г*	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,7	7,74	42,6	270,9
54-23м*	Биточек из курицы с соусом	100(70/30)	14,4	4,1	9,5	139,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	0,9	27,2	144,8
	Итого за Обед	910	35,1	28,64	111,1	862,3
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,2	99,2
262 с/б 2013**	Каша манная жидкая	240	7,4	9	37,1	258,5
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	Итого за Завтрак	555	15,2	22,7	103,7	679,7
	Обед					
54-8з*	Салат из белокочанной капусты с морковью ²	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-8с*	Суп гороховый	250	8,4	5,6	20,4	166,4
54-4г*	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,8	7,6	43,08	280,44
260 с/б 2017***	Гуляш	100	10,6	28,2	2,9	309
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
	Итого за Обед	880	34,3	52,2	112,88	1063,14

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	К _{кал}
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-25.1к*	Каша жидкая молочная рисовая	240	6,4	6,5	34,4	221,4
54-3гн*	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	555	17,6	13,9	92,4	565
	Обед					
60 с/б 2013**	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,2	5,3	11,3	99
54-13с*	Щи из свежей капусты	250	5,45	5,4	6,8	97,6
492с/б 2004	Плов из птицы	200	15,2	13,07	36,3	435,2
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	850	28,55	24,97	103,4	872,8
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,2	99,2
54-6к*	Каша вязкая молочная пшеничная	240	9,9	12,2	45,1	329,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	555	18,1	25,9	116,5	772,1
	Обед					
54-11з*	Салат из моркови с яблок	100	0,8	10,2	7,2	123,8
54-2с*	Борщ с капустой и картофелем	250	5,6	4,5	12,2	120,3
279 с/б 2017***	Тефтели с соусом	100(70/30)	7,3	17,7	12,27	242,45
54-12г*	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,7	7,74	42,6	270,9
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
	Итого за Обед	880	25,5	41,04	99,27	885,95

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	К _{кал}
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з*	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
262 с/б 2013**	Каша манная жидкая	240	7,4	9	37,1	258,5
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	555	18,5	16,3	103,5	634,2
	Обед					
54-16з*	Винегрет с растительным маслом	100	1,0	8,3	6,8	111,8
54-7с*	Суп картофельный с макарон-ными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-6г*	Рис отварной	180	6,5	5,8	43,7	244,2
268с/б 2017***	Шницель с соусом	100(70/30)	9,2	21,2	11,8	276,7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	17	90,5
	Итого за Обед	880	27	39,4	122,2	953,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з*	Масло сливочное	15	0,2	10,8	0,2	99,2
54-6к*	Каша жидкая молочная гречневая	240	8,5	6,9	31,9	224,8
54-2гн*	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
111 с/б 2013**	Батон нарезной	100	7,5	2,9	51,4	262
	Итого за Завтрак	555	16,3	20,6	98,5	646
	Обед					
54-8з*	Салат из белокочанной капус-ты с морковью ²	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-8с*	Суп гороховый	250	8,4	5,6	20,4	166,4
54-11г*	Картофельное пюре	180	3,7	6,4	23,8	167,3
268с/б 2017***	Котлета рубленая с соусом	100(70/30)	9,2	21,2	11,8	276,7
54-7хн*	Компот из с/м ягод	200	0,8	0,3	8	38
110с/б 2013**	Хлеб ржано-пшеничный	100	6,6	1,2	34	181
	Итого за Обед	930	30,4	44,9	107,7	965,2

Примечание:

№ рецептуры* – номера рецептов из перечня

* Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.

**Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Издание 5-е с дополнениями, 2013г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

***Сборник технологических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва Дели плюс 2017г.

блюд; Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей;

Джем фруктовый**** – допускается выдача различных фруктовых джемов.