



**Примерное 12-дневное меню
для организации питания обучающихся
5-11 классов
МАОУ «Лабазинская СОШ»
2023-2024 учебный год**

Обед 3

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						
Обед						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-4с	Суп с рыбными консервами	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Итого за Обед		990	44.4	40.8	96	929.2
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.92	2.16	
Итого за день		990	44.4	40.8	96	929.2
Неделя 1 Вторник						
Обед						
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
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Итого за Обед		960	32.4	30.4	130.5	924.9
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5
Процентное соотношение БЖУ			1	0.94	4.03	
Итого за день		960	32.4	30.4	130.5	924.9
Неделя 1 Среда						
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1

	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
4-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	930	36.6	19.3	123.4	814.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	3.37	

	Итого за день	930	36.6	19.3	123.4	814.4
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-21гн	Какао с молоком кофейный напиток	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	960	44.8	23	115.7	850.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	2.58	
	Итого за день	960	44.8	23	115.7	850.5
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	940	54.4	26.9	117.2	929
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	2.15	

	Итого за день	940	54.4	26.9	117.2	929
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г	Картофельное пюре	180	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-4 соус	Соус сметанный натуральный	50	0,9	4,9	2	55,8
54-22 гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
пром	Хлеб ржаной	70	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	820	36,5	24,2	107,2	791,1
	Рекомендуемая величина		23,1	23,7	100,5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0,66	2.94	
	Итого за день	820	36,5	24,2	107,2	791.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	Итого за Обед	930	63.9	41.1	130.5	1147.5
	Итого за Обед	930	63.9	41.1	130.5	1147.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	2.04	
	Итого за день	930	63.9	41.1	130.5	1147.5
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5

	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
4-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	930	40.1	38	100.1	903.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.95	2.5	
	Итого за день	930	40.1	38	100.1	903.4
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
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
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	960	55	27.8	125.8	973.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	2.29	
	Итого за день	960	55	27.8	125.8	973.3
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	960	41.1	32.4	124.8	955.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	3.04	

	Итого за день	960	41.1	32.4	124.8	955.6
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	960	64.4	26.9	125.7	1003.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	1.95	
	Итого за день	960	64.4	26.9	125.7	1003.7
	Неделя 2 Суббота					
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	100	0,8	0,1	2.9	15,4
54-1с	Щи и свежей капусты со сметаной	250	4.7	5.6	5.7	92.2
54-21г	Горошница	180	14.5	1.3	33.8	204.8
54-23м	Биточек из курицу	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3 соус	Соус красный основной	50	1	0.7	2.7	21.2
54-22гн	Чай	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	70	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	820	48.3	15.9	118.9	810.6
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	2.46	
	Итого за день	820	48.3	15.9	118.9	810.6

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Обед	952	47.71	30.66	118.97	943.15

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.16
Витамин В1(мг)	0.03
Витамин В2(мг)	0.15
Витамин А(мкг рет.экв)	383.36
Кальций(мг)	16.45
Фосфор(мг)	21.93

ий(мг)	4.6
езо(мг)	0.61
лий(мг)	46.5
Иод(мкг)	4.63
Селен(мкг)	3.69

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 4