

«Утверждаю»
Приказ № 109 от 30.08.2024
Директор МБОУ «Ромашкинская СОШ»

Ярославская Е.А.

*Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся 12-18 лет
в 2024-2025 учебном году*

*Разработано на платформе «ФБУН Новосибирский НИИ
гигиены Роспотребнадзора»
ID меню: 71271*

Завтраки, обеды 5-11 классы 2024-2025

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					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	600	31.5	24.7	86.8	695.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	2.76	
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	870	43.3	36.2	129.4	1017.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.99	
	Итого за день	1470	74.8	60.9	216.2	1713.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	550	22.1	27.8	65.8	600.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.26	2.98	
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
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	830	37.2	34.1	104.2	873.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	2.8	

	Итого за день	1380	59.3	61.9	170	1473.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	680	23.4	14.1	98.7	614.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	4.22	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
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	860	32.9	26.7	110.1	814.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.35	
	Итого за день	1540	56.3	40.8	208.8	1429
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Завтрак	560	28.2	11.4	94.2	591.6
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	3.34	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	840	50	22.3	109.1	836.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.45	2.18	
	Итого за день	1400	78.2	33.7	203.3	1428.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
54-23гн	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.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	660	18.2	11.5	113.4	628.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	6.23	
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	860	43.7	18.8	131.7	870.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	3.01	
	Итого за день	1520	61.9	30.3	245.1	1499
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	660	28.9	11.7	89.6	578
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.4	3.1	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	840	48.1	37	89.9	884.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	1.87	
	Итого за день	1500	77	48.7	179.5	1462.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витощка"	200	0	0	19.4	77.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	560	27.9	13.3	93.6	606
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	3.35	
	Обед					

54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	890	38.8	37.2	118	962.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.96	3.04	
	Итого за день	1450	66.7	50.5	211.6	1568.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
54-4бгн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	690	29.2	30	79.5	704.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	2.72	
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	830	35.7	25.8	133.7	910.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	3.75	
	Итого за день	1520	64.9	55.8	213.2	1615.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-3соус	Соус красный основной	40	1.3	1	3.6	28.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	570	40.9	7	105.4	647.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.17	2.58	
	Обед					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14.9	16.1	6.6	230.7

54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	840	42.8	28.8	110.7	873.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	2.59	
	Итого за день	1410	83.7	35.8	216.1	1520.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-23гн	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.	Мандарин	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	Итого за Завтрак	590	43.2	20.9	87.6	710.5
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-782
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.48	2.03	
	Обед					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	220	25.3	12.2	35.4	351.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	840	44.8	21.2	115.4	831.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	2.58	
	Итого за день	1430	88	42.1	203	1541.6

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	612	29.35	17.24	91.46	637.73
Средние показатели за Обед	850	41.73	28.81	115.22	887.45

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	15.98
Витамин В1(мг)	0.05
Витамин В2(мг)	0.08
Витамин А(мкг рет.экв)	91.85
Кальций(мг)	62.87
Фосфор(мг)	39.71
Магний(мг)	21.52
Железо(мг)	1.52
Калий(мг)	292.98
Йод(мкг)	18.76
Селен(мкг)	1.09