

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 17

Проскурина А.Г.

Утверждаю:

ИП Штейман Г.З.

**Примерное циклическое 10-ти дневное меню на завтраки, обеды на 2025 учебный год
для МБОУ «СОШ №17»**

День 1 понедельник 1-ая неделя дети от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
	Запек						Ca	Mg	P		Fe	B	C
15/17	Сыр порционно	20	12,6	19,25	20,13	182,75	249	13	145		0,4	0,2	0
175/17	Каша "Дружба" с маслом	210	6,2	8,5	31,6	128	170	36	170		0,8	0,1	1,8
383/17	Какао с молоком	200	3,78	3,00	3,60	89,80	124	27	109		0,8	0	1,3
ТТК	Батон пшеничный	60	4,74	0,75	28,98	140,28	20	0	0		1	0,2	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	14	0	0		0,75	0,03	0
	Итого		28,62	31,74	87,64	575,49	577	76	424		3,75	0,53	3,1
	Обед												0,1
99/17	Суп из овощей на м.к.б.	250	3,4	4,00	19,30	94,00	18	20	44		0,9	0,1	11,9
268/17	Биточки из говядины	100	13,8	11,30	10,10	245,40	10	10	53		1	0,3	0
202/17	Макаронные отварные	180	5,4	7,5	28,5	201,9	6	8	35		0,8	0,1	0
ТТК	Сок фруктовый	200	1	0,40	20,20	90,00	14	8	14		2,8	0,02	4
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0		1,5	0,2	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0		0,25	0,05	0
	Итого		27,78	23,81	94,46	747,36	81	46	146		7,25	0,77	15,9
	Всего:		56,4	55,55	182,1	1322,85	658	122	570		11	1,3	19

День 2 вторник от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)		
	Запек						Ca	Mg	P		Fe	B	C
295/17	Котлеты рубленые из курицы	100	15,6	11,6	2,7	168	133	17	84		1,3	0,1	0,2
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7,30	39,84	231,00	15	133	201		4,5	0,2	0
377/17	Чай с сахаром и лимоном	207	0,3	0,10	10,30	43,00	8	5	10		0,9	0	2,9
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4		1,17	0,05	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	10	0	0		0,5	0,1	0
	Итого		29,36	19,74	75,49	570,18	176,5	169,1	342,4		8,37	0,45	3,1
	Обед												0,3
88/17	Щи из свежей капусты на м.к.б.	250	4,8	9,00	14,00	111,00	9	18	73		1	0,1	5,2
54/2004	Голубцы ленив. с капуст. и соусом	100	8,1	13,7	30,3	203,2	38	12	61		1,7	0,1	4,7
317/17	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	21,5	130	46	33	99		1,2	0	0,4
376/17	Чай с сахаром	200	0,5	0,1	10,1	41	5	4	8		0,9	0	0,1
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0		1,5	0,2	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0		0,25	0,05	0
	Итого		21,38	29,71	92,26	501,26	131	67	241		6,55	0,45	10,4
	Всего:		50,7	49,5	167,8	1171,4	307,5	236,1	583,4		14,9	0,9	13,5

День 3 среда Дети от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)		
	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B	C
234/17	Котлета рыбная	100	14,6	7,90	5,20	83,00	8	20	91	0,9	0,1	0,5
304/17	Рис отварной	180	3,7	6,3	8,5	210	1	19	62	0,5	0	0
ТТК	Сок фруктовый	200	1	0,40	20,20	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	10	0	0	0,5	0,1	0
	Итого:		23,76	15,34	56,55	511,18	43,5	61,1	214,4	5,87	0,27	4,5
81/17	Обед											0
608/07	Борщ из свеж капусты с картоф на к/б	250	6,8	6,20	7,00	112,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3
202/17	Курица запеченная	100	7,8	16,50	18,00	136,00	52	30	194	1,8	0,08	16
349/17	Макаронные отварные	180	5,4	7,5	28,5	201,9	6	8	35	0,8	0,1	0,11
ТТК	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,6	47,3	196	26	0	0	1,4	0,2	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0
	Итого:		23,8	31,16	107,5	715,2	132	70	328	6,7	0,68	21,3
	Всего:		47,56	46,5	164,05	1226,38	175,5	131,1	542,4	12,57	0,95	25,8

День 4 четверг Дети от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)		
	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B	C
223/17	Запеканка из твор. со стущ молоком	170	19,5	15,40	49,70	311,00	292	41	363	1	0,1	0
376/17	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	26	0	0	1,4	0,2	0,1
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	20	0	0	1	0,2	0
	Итого:		22,86	16	79,12	445,52	338	41	363	3,4	0,5	0
96/17	Обед											0,1
259/17	Рассольник Ленинградский на м/б	250	2,2	5,20	16,60	185,00	26	99	1,2	0,1	7,1	0
383/17	Жаркое по-домаш. с мясом и субпродук	200	19,06	20,90	68,90	329,80	21	37	73	2,2	0,2	39
ТТК	Какао с молоком	200	3,78	3,00	3,60	89,80	124	27	109	0,8	0	1,3
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	20	0	0	1	0,2	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0
	Итого:		30,8	29,96	115,12	767,42	219	163	183,2	5,6	7,7	40,3
	Всего:		53,7	46,0	194,2	1212,9	557,0	204,0	546,2	9,0	8,2	40,3

День 5 пятница от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)		
							Ca	Mg	P	Fe	B	C
223/17	Запеканка											
223/17	Рагу овощное с курицей	180	14,4	10,9	17,0	224,0	292	41	363	1	0,1	0
349/17	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,6	47,3	196	26	0	0	1,4	0,2	0
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	20	0	0	1	0,2	0
71/17	Овощи соленные	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	1	1	0	0,5	0
	Итого:		19,2	12,1	85,1	521,9	338,0	42,0	364,0	3,4	1,0	0,1
	Обед											
102/17	Суп картоф.с бобовыми на м.к.б.	250	8,8	6,1	18,5	127	24	33	107	2,1	0,2	5
260/17	Гуляш из говядины	100	9,5	9,5	22,6	187,5	16	16	23	1,1	0,1	0,6
202/17	Макаронные отварные	180	5,4	7,5	28,5	201,9	6	8	35	0,8	0,1	0
376/17	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	26	0	0	1,4	0,2	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0
	Итого:		28,08	23,81	96,06	673,46	105	57	165	7,15	0,85	5,6
	Всего:		47,3	35,9	181,2	1195,4	443,0	99,0	529,0	10,6	1,9	5,6

День 6 понедельник 2-ая неделя от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)		
							Ca	Mg	P	Fe	B	C
	Запеканка											
174/17	Каша молочная рисовая с маслом	205	10,4	9,30	13,30	98,00	38	170	0,8	0,1	1,6	0
ТТК	Фрукт свежий	100	0,8	0,6	20,1	90	89	23	31	4,5	0	9,8
376/17	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	26	0	0	1,4	0,2	0
ТТК	Батон пшеничный	60	4,74	0,75	28,98	140,28	20	0	0	1	0,2	0
ТТК	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	3,33	34,66	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0
	Итого:		17,44	10,99	75,81	403,94	183,5	207,1	79,2	8,17	2,05	9,8
	Обед											
81/17	Борщ из свеж.капусты с картоф на м.к.	250	6,8	6,20	10,00	112,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3
278/17	Тефтели из говядины с соусом	100	4,35	9,8	19,7	161,2	12	21	136	1,8	0,08	0
171/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	7,30	39,84	231,00	15	133	201	4,5	0,2	0
ТТК	Сок фруктовый	200	1	0,40	20,20	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0
	Итого		25,33	24,31	106,1	710,26	94	194	450	12,05	0,65	9,3
	Всего		42,77	35,3	181,91	1114,2	277,5	401,1	529,2	20,22	2,7	19,1

День 7 вторник от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев.	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)		
	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B	C
235/17	Шницель рыбный натуральный	100	15	12,2	21,9	219	8	20	91	0,9	0,1	0,5
317/17	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	21,5	130	46	33	99	1,2	0	0,4
376/17	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	26	0	0	1,4	0,2	0
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0
	Итого:		23	19,32	63,5	494	90,5	67,1	237,4	4,67	0,35	0,9
87/17	Обед:											0,1
	Щи из свеж. капусты с картоф. на м.к.б.	250	6,8	6,20	7,00	112,00	20	32	99	1,2	0,1	5,3
284/17	Запеканка картофельная с мясом	205	14,6	12,2	48,6	267	19	44	143	1,8	0,2	4,3
ТТК	Икра кабачковая	60	0,9	3	6,8	59	14	8	25	0,4	0	6
376/17	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	26	0	0	1,4	0,2	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0
	Итого:		25,1	21,86	79,2	548,3	107	84	267	6,3	0,7	15,6
	Всего:		48,1	41,18	142,7	1042,3	197,5	151,1	504,4	10,97	1,05	16,5

День 8 среда от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев.	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)			Витамины (мг)		
	Завтрак						Ca	Mg	P	Fe	B	C
202/17	Макароны отварные	180	5,4	7,5	28,5	201,9	6	8	35	0,8	0,1	0
278/17	Тефтели из говядины с соусом	100	10,35	9,8	29,7	161,2	12	21	136	1,8	0,08	0
ТТК	Сок фруктовый	200	1	0,40	20,20	90,00	14	8	14	2,8	0,02	4
ТТК	Батон пшеничный	40	3,16	0,5	19,32	93,52	10	0	0	0,5	0,1	0
	Итого:		19,91	18,2	97,72	546,62	42	37	185	5,9	0,3	4
	Обед											0,06
208	Суп с вермишелью, картофелем и курицей	255	4,8	4,00	54,00	151,00	18	20	44	0,9	0,1	11,9
294/17	Биточки рубленые из птицы	100	16,5	17,10	9,30	257,00	10	53	1	0,3	0	0
317/17	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	14,5	130	33	99	1,2	0	0,4	0,1
349/17	Компот из сухофруктов	200	1,2	0,6	47,3	196	26	0	0	1,4	0,2	0
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	0	0	1,5	0,2	0	0
	Итого:		22,51	18,56	104,42	615,92	42	37	186,5	6,1	0,3	4
	Всего		42,4	36,8	202,1	1162,5	84,0	74,0	371,5	12,0	0,6	8,0

День 9 четверг от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев.	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
	Заправка						Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	
265/17	Плов с говядиной	200	22	22,50	14,30	275,00	20	34	72	2	0	7,2	0	
350/17	Кисель из ягод	200	0,2	0,8	37,5	121,36	7	4	4	0,9	0	4,1	0	
ТТК	Батон пшеничный	40	4,74	0,75	28,98	140,28	10	0	0	0,5	0,1	0	0	
	Итого		26,94	24,05	80,78	536,64	37	38	76	3,4	0,1	11,3	0	
	Обед													
96/17	Рассольник Ленинградский на м.к.б	250	2,2	5,20	16,60	175,00	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0	
223/17	Запеканка из творога со сгущ. молоком	170	19,5	15,40	47,55	311,00	292	41	363	1	0,1	0	0,1	
376/17	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	8	5	10	0,9	0	2,9	0	
ТТК	Батон пшеничный	20	1,58	0,25	9,66	46,76	5	0	0	0,25	0,05	0	0	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0	0	
	Итого		29,5	24,4	87,5	605,9	65,0	38,0	76,0	4,9	0,3	11,3	0,0	
	Всего		56,5	48,5	168,3	1142,6	102,0	76,0	152,0	8,3	0,4	22,6	0,0	

День 10 пятница от 12 до 18 лет

№ раскл	Наименование блюда	Выход	Белки.	Жиры	Углев.	Э.Ц.	Микроэлементы (мг)				Витамины (мг)			
	Заправка						Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	
260/17	Гуляш из говядины с доб. субпрод.	100	9,5	9,5	22,6	154	16	16	23	1,1	0,1	0,6	0	
317/17	Пюре картофельное	180	3,8	6,3	21,5	130	46	33	99	1,2	0	0,4	0,1	
376/17	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	8	5	10	0,9	0	2,9	0	
ТТК	Хлеб ржаной	60	4	0,72	10	104	28	0	0	1,5	0,2	0	0	
	Итого		17,5	16,62	64,2	429	98	54	132	4,7	0,3	3,9	0,1	
	Обед													
96/17	Су картофельный с рыбными конс.	250	5,5	5,70	16,60	75,30	26	99	1,2	0,1	7,1	0	0	
234/17	Биточки рыбные	100	14,6	11,90	45,20	128,60	8	20	91	0,9	0,1	0,5	0	
304/17	Рис отварной	180	3,7	6,3	28,5	210	1	19	62	0,5	0	0	0	
376/17	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	10,1	41	8	5	10	0,9	0	2,9	0	
ТТК	Хлеб ржаной	40	2,6	0,36	6,7	69,3	28	0	0	1,5	0,2	0	0	
	Итого		26,6	24,36	107,1	524,2	71	143	164,2	3,9	7,4	3,4	0	
	Всего:		44,1	41,0	171,3	953,2	169,0	197,0	296,2	8,6	7,7	7,3	0,1	
	Итого: по заправке		228,6	184,1	765,9	5034,5	1924,0	792,4	2417,4	51,6	5,9	40,6	0,9	
	Итого по обеду		260,9	252,0	989,7	6509,3	1047,0	899,0	2205,9	66,5	19,8	137,1	0,3	
	Итого по меню:		489,6	436,0	1755,6	11543,8	2971,0	1691,4	4624,3	118,1	25,7	177,7	1,2	
	Среднее за день:		49,0	43,6	175,6	1154,4	297,1	169,1	462,4	11,8	2,6	17,8	0,1	