

Утверждаю:
 Директор МБОУ Гаютинской СШ
 _____/А.Н. Колюхов/

**Примерное двухнедельное меню
 для обучающихся МБОУ Гаютинской СШ
 на 2025 учебный год**

День: Понедельник
Неделя: Первая
Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
№403- 1994	Плов	250	20,48	17,48	55,78	448,48	0,06	0,8	0	2,7	15	120	17	2,0
№628- 1994	Чай с сахаром с лимоном	200	0,26	0	15,29	59,36	0,18	0	21	0,5	20	179	117	3,9
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0	0,4	32	22	18	4,4
Итого:		610	26,36	19,86	107,63	768,53	0,42	20,9	21	4,8	96	428	184	13,5
	обед													
№138- 1994	Суп картофельный с бобовыми	250	12,02	7,9	22,21	202,59	0,18	0	0,8	38	118	32	16	1,6
№ 215 -1994	Рагу из овощей	200	4,4	12,6	28,75	239,84	0,11	14,9	75	4,1	53	97	39	1,2
№646- 1997	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,53	94,72	0,04	0,6	0	0,2	16	26	8	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
		710	21,78	22,48	102,25	694,65	0,043	15,9	85,8	43,3	255	274	91	5,2

День: Вторник
Неделя: Первая
Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
№416- 1994	Котлета запеченная	100	13,8	19	14,1	280	0,06	0	0	2,9	18,3	141,6	18,4	2,1
№482- 1994	Капуста тушеная	200	3,0	4,8	8,3	111	0,05	25,5	0	2,4	87	59	29	1,1
№-702 1997	Компот из плодов или сушеных ягод	200	0,36	0	34,14	130	0,04	0,6	0	0,2	16	26	8	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	560	24,48	31,58	88,5	770,5	0,32	29,3	69	7,14	461,5	550,6	120,2	2,4
обед														
№138- 1994	Суп картофельный с мясом	250	2,6	2,2	8,8	183,06	0,1	6,8	0	0,8	28	96	24	0,6
№ 284- 1994	Омлет натуральный	200	19,8	28,8	3,9	355	0,82	0,4	456	1,3	161	346	26	3,8
№628- 1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0,04	0	20	0	126	116	31	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
№23-199	Сыр порционный	25	5,85	7,5	0	92,75	0,01	0,2	69	0,2	300	192	14	0,3
	Итого:	710	31,77	40,39	54,61	758,56	0,22	1,43	189,01	1,65	478,7	517,69	84,12	5,31

День: Среда
 Неделя: Первая
 Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рецеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
№141-1994	Гуляш из отварной говядины	100	14	12,3	3,1	178	0,06	0,8	0	2,7	15	120	17	2,0
№469-1994	Макароны отварные	200	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21	0,8	11	40	8	0,75
№642-1994	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	147,72	0,04	0	20	0	126	116	31	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	560	31,23	25,72	93,39	743,23	0,21	14,6	26,5	1,84	66,5	257,6	53,09	3,85
Обед														
№110-1994	Борщ с капустой и картофелем	250	8,04	7,36	14,81	156,98	0,02	9,0	0	0,8	44	88	22	0,6
№394-1994	Жаркое по-домашнему	200	20	22,4	22	380	0,16	10,1	0	3,5	33	214	47	3,2
№582-1994	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	28,47	108,16	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	710	33,42	31,74	92,04	802,64	0,23	0,23	20	7,2	94	339	77	6

День: Четверг
Неделя: Первая
Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
№445- 1994	Курица тушеная с томатом	100	18,7	23,95	5,43	310,9	0,1	5,7	5,5	0,44	27,5	162,6	28,09	1,5
№463- 1994	Греча отварная рассыпчатая	200	7,4	5,7	32,9	215	0,18	0	21	0,5	20	179	117	3,9
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,2	69	0,2	300	192	14	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	560	40,27	41,37	93,7	927,08	0,32	15,4	0	6,2	106,6	356,2	106,4	8,4
обед														
№148- 1994	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,13	13,57	17,22	235,36	0,04	3,56	0	0,29	40,86	66,16	21,74	0,53
№297- 1994	Запеканка из творога	200	26,73	20,1	39,56	443,04	0,01	5,36	0	0	7	3	2	0,2
№628- 1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0,04	0	20	0	126	116	31	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	710	48,98	37,45	129,54	1017,48	9,16	29,06	20,01	3,89	277,86	340,16	109,74	5,13

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
№303- 1994	Рыба (филе) припущенное	100	13,6	0,7	0,5	61	0,07	0,3	7	0,3	28	150	37	0,6
№472- 1994	Картофельное пюре	200	3,0	4,7	12,8	132	0,14	5,3	26	0,2	44	84	29	1,1
№582- 1994	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	28,47	108,16	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	560	21,98	7,38	68,43	624,66	0,45	26,2	33	2,4	147	397	124	13
обед														
№120- 1994	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2,6	3,8	7,8	76	0,06	17,6	12	0,8	48	96	20	0,4
№534 - 1997	Макароны отварные с овощами	200	6,82	9,19	44,26	276,71	0,06	0	21	0,8	11	40	8	0,75
№642- 1994	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146	0,04	0	20	0	126	116	31	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	710	18,54	18,07	104,02	860,21	0,28	17,6	53	2,8	209	351	87	4,65

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
№297-1994	Запеканка из творога	200	26,73	20,1	39,56	443,04	0,05	0,4	87	0,5	164	223	23	0,8
№ 23-1997	Сыр порционный	25	5,85	7,5	0	92,75	0,01	0,2	69	0,2	300	192	14	0,3
№628-1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0,04	0	20	0	126	116	31	1,1
	Груша	100	0,036	0,3	9,3	42	0,02	4,5	0	0,4	17	14	11,0	2,1
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	585	38,04	29,88	90,62	796,29	0,53	4,6	21	5,1	67,3	294,6	62,4	31,45
обед														
№193- 1994	Свекольник	250	8,45	7,65	19,03	174,56	0,09	9	20	2,5	39	130	40	2,5
№275-1997	Макароны с овощами	200	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,0
№ 92-1994	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	710	21,49	19,02	110,25	700,70	0,52	12,7	189	4,1	393	508	92	5,2

День: Вторник
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
№416-1994	Котлета запеченная	100	13,8	19	14,1	280	0,06	0	0	2,9	18,3	141,6	18,4	2,1
№469-1994	Макароны отварные	180	5,4	4,2	29,6	185	0,06	0	21	0,8	11	40	8	0,75
№646-1997	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,53	94,72	0,04	0,6	0	0,2	16	26	8	0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	560	24,52	20,98	72,36	829,5	0,56	33	74,5	4,64	461,5	533,6	113,09	6,1
обед														
№131-1994	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,26	5,77	15,22	130	0,04	3,56	0,01	0,29	40,86	66,16	21,74	0,53
№403-1994	Плов	200	3,0	4,8	8,3	448,48	0,05	25,5	0	2,4	87	59	29	1,1
№628-1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0,04	0	20	0	126	116	31	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	710	13,68	12,55	65,28	796,98	0,59	7,4	41	2,8	189	351	91	4,85

День: Среда
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
№394-1994	Жаркое по-домашнему	250	20	22,4	22	380	0,16	10,1	0	3,5	33	214	47	3,2
№585-1994	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	28,47	108,15	0,01	2,8	0	0,1	5	3	2	0,7
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20,0	0	0,4	32	22	18	4,4
	Итого:	610	26,18	25,18	96,83	739,66	0,35	32,9	0	5,2	94	338	95	10,7
обед														
№120-1994	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2,6	3,8	7,8	76	0,06	17,6	12	0,8	48	96	20	0,4
№64-2010	Ёжики мясные	200	14,0	13,2	13,5	276,1	11,0	14,34	0	2,9	18,3	141,6	18,4	2,1
№628-1994	Чай с сахаром, лимоном	200	0,26	0	15,29	59,36	0	2,9	0	0	8	10	5	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	710	26,9	22,82	68,22	625,99	11,19	35,04	81	5,1	398,3	538,6	85,4	6,0

День: Четверг
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
№445-1994	Курица тушеная с томатом	100	18,7	23,95	5,43	310,9	0,1	5,7	5,5	0,44	27,5	162,6	28,09	1,5
№463-1994	Греча отварная рассыпчатая	200	7,4	5,7	32,9	215	0,18	0	21	0,5	20	179	117	3,9
№762-1997	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,02	1,0	10	0	60	46	8	0
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	560	34,33	34,38	87,62	804,14	0,42	10,3	26,5	2,54	93,5	486,6	200,39	11,48
обед														
№138-1994	Суп картофельный с мясом	250	2,6	2,2	8,8	183,06	0,1	6,8	0	0,8	28	96	24	0,6
№ 285-1994	Омлет натуральный	200	19,8	28,8	3,9	355	0,82	0,4	456	1,3	161	346	26	3,8
№702-1997	Компот из плодов или сушеных ягод	200	0,5	0,1	25,2	151,2	0,02	1,0	10	0	60	46	8	0
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	710	28,12	33,08	64,66	846,76	0,23	4,96	97,01	1,99	288,86	434,16	80,74	3,79

День: Пятница
Неделя: Вторая
Возрастная категория: 12-18 лет.

№ рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
завтрак														
№332- 1994	Шницель рыбный натуральный	80	12,92	12,48	8,02	193,92	0,07	0,3	7	0,3	28	150	37	0,6
№463- 1994	Рис отварной рассыпчатый	180	3,8	4,4	37,4	206	0,03	0	21	0,2	12	81	27	0,6
№ 628- 1994	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	0,04	0	20	0	126	116	31	1,1
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Банан	150	0	0,5	21	192	0,02	4,5	0	0,4	17	14	11,0	2,1
	Итого:	670	22,84	20,16	115,58	851,42	0,29	10,6	28	2,1	96	367	109	6,4
обед														
№148- 1994	Суп с макаронными изделиями	250	8,96	7,78	24	195,94	0,02	1,23	0,01	0,05	6,7	33,69	6,12	0,81
№215- 1994	Рагу из овощей	205	4,4	12,6	28,75	239,84	0,11	14,9	75	4,1	53	97	39	1,2
№646- 1997	Напиток лимонный	200	0,14	0	24,53	94,72	0,04	0,6	0	0,2	16	26	8	0,6
№23 - 1997	Сыр порционный	25	5,85	7,5	0	92,75	0,01	0,2	69	0,2	300	192	14	0,3
	Хлеб пшеничный	30	2,67	0,99	14,01	79,8	0,09	0	0	0,7	18	79	24	2,0
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	0,03	0	0	0,5	6	20	4	0,4
	Итого:	715	18,72	22,36	104,04	688	0,27	17,13	85,01	5,35	143,7	275,69	81,12	4,41