

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Некрасовская СШ»

Советского района Республики Крым

М.М. Борисевич

«__» _____ 2025г.

Примерное двухнедельное меню

Возрастная категория : 12-17 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	
			гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	180	12,18	15,43	32,80	301,00	204	
			Напиток	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,40	84,80	389	
			булочное	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	16,88	83,00	582	
			хлеб	Хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			итого		630	18,28	18,34	93,61	587,6		0
1	1	Обед	закуска	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6	8,26	92,8	52	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	102	
			2 блюдо	Говядина, тушенная в сметане	100	15,27	22,1	15	264	264	
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	304	
			напиток	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88	465	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	

2021
перевалов

2017
могильный
2017
могильный

перевалов

			итого		920	36,37	43,24	139,17	1048,05		0
1	1	Итого за день:			1550	54,65	61,58	232,78	1635,65		0
1	2										
			2 блюдо	Запеканка из творога с йогуртом135/30	165	16,2	14,4	22,79	315,3	223	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	104,00	462	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2	
			фрукты	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	70,50	338	
			итого		570	22,5	21,77	79,12	645,8		0
1	2	Обед	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/10	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82	
			2 блюдо	Биточки рыбные с маслом сливочным	105	12,4	14,75	15,25	244,4	234	
			гарнир	Каша пшеничная вязкая	180	4,8	5,04	29,46	182,88	303	
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	30	2,40	0,45	12,03	61,80	574	
			итого		910	28,38	27,34	121,93	857,23		0
1	2	Итого за день:			1480	50,88	49,11	201,05	1503,03		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы рисовой с изюмом и маслом сливочным	210	6,09	10,88	47,99	315,00	177	
			кисломол	Сыр (порциями)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		550	21,01	20,91	102,85	643,4		0
1	3	Обед									

2021 перевалов

2017 могильный

м

2017 могильный

			1 блюдо	Суп картофельный с мак. изд.	250	2,7	2,84	17,45	118,25	103		2017 могильный
			2 блюдо	Котлета из говядины с маслом сл.100/5	105	15,75	23,1	13,67	328,3	268		
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312		
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573		
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338		
			итого		935	30,94	33,28	143,2	1015,05		0	
1	3	Итого за день:			1485	51,95	54,19	246,05	1658,45		0	
1	4	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71		
			2 блюдо	Омлет натуральный	116	10,78	19,20	2,04	264,00	210		
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338		
			итого		616	22,84	23,38	74,8	603,4			
1	4	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ		Перевалов
			1 блюдо	Суп из овощей	250	2	4,52	6,32	74	116		
			2 блюдо	Печень по - строгановски	100	13,2	11,23	13,52	185	255		
			гарнир	Каша гречневая вязкая	180	5,49	6	24,6	174,6	303		
			напиток	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,4	84,8	389		
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573		перевалов
			хлеб	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338		перевалов
			булочное	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144	531		перевалов
			итого		950	35,13	32,17	121,24	892,2		0	
1	4	Итого за день:			1566	57,97	55,55	196,04	1495,6			
1	5	Завтрак	гарнир	Рагу овощное	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177		
			2 блюдо	Котлета мясная с маслом сливочным	105	15,75	23,10	13,67	328,30	268		

				100/5							
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			итого		695	27,53	32,42	119,03	772,7		
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96	
			2 блюдо	Рыба тушеная в томате с овощами 90/50	140	13,7	2,3	6,7	103	229/299	могильный
			гарнир	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312	2017 могильный
			булочное	Кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	32,01	132,8	349	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,20	338	
			итого		850	26,21	15,86	124,42	739,05		0
1	5		Итого за день:		1545	53,74	48,28	243,45	1511,75		0
2	6	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная из крупы пшеничной с изюмом и с маслом сливочным	210	8,19	11,90	46,19	326,00	177	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465	
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			булочное	Кондитерские изделия	20	1,5	1,96	16,88	83	582	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			итого		630	20,65	17,84	132,03	726,4		0
2	6	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6	8,2	156	9	п
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	2017 могильный
			2 блюдо	Котлета из курицы с маслом сливочным100/5	105	16,64	16	15,54	273	294	
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,7	202,14	309	2017 могильный

			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342		перевалов
			хлеб	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574		
			итого		910	32,85	31,17	128,71	995,79		0	
2	6	Итого за день:			1540	53,5	49,01	260,74	1722,19		0	
2	7	Завтрак										
			закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ		
			2 блюдо	Птица тушеная в соусе	100	11,65	11,66	13,51	166,00	290/331		
			гарнир	Пюре картофельное со сливочным маслом	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312		
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574		
			итого		690	24,28	25,6	99,9	646,1		0	
2	7	Обед										
			1 блюдо	Борщ с капустой, картофелем и сметаной250/10	260	2,06	6,42	11,29	119,75	82		2017 могильный
			2 блюдо	Шницель натуральный рубленный	100	18,1	35,8	9,8	341	319		
			гарнир	Рагу из овощей	180	3,42	7,74	40,70	177,00	177		
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389		
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,62	0,48	29,7	141,6	573		
			хлеб	хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574		перевалов
			кисломол	Сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72	15		
			булочное	кондитерское изделие	20	1,5	1,96	16,88	83	582		
			фрукты	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338		
			итого		980	38,54	58,9	144,81	1101,55		0	
2	7	Итого за день:			1670	62,82	84,5	244,71	1747,65		0	
2	8	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (помидор)	100	1,10	0,20	3,80	22,00	70/71		

			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	229/299	
			гарнир	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,04	251,60	304	
			гор.напиток	Чай с сахаром	210	0,20	0,10	9,30	38,00	457	
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			<i>итого</i>		790	23,59	13,17	116,3	646		0
2	8	Обед									
			1 блюдо	Суп картофельный с фасолью	250	6,3	3,57	14,6	115,75	113	перевалов
			2 блюдо	Жаркое по - домашнему	240	22,56	17,16	30,96	368,4	328	п
			напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	перевалов
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574	перевалов
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338	
			<i>итого</i>		870	38,3	24,55	104,68	795,15		
2	8	Итого за день:			1660	61,89	37,72	220,98	1441,15		
2	9	Завтрак	закуска	Овощи натуральные по сезону (огурец)	100	0,80	0,10	1,70	10,00	70/71	
			2 блюдо	Печень по - строгановски	100	13,26	11,23	13,52	185,00	255	
			гарнир	Каша вязкая гречневая	180	5,49	6	24,6	174,6	303	
			напиток	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00	386	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574	
			<i>итого</i>		680	33,11	23,41	93,38	652		
2	9	Обед	закуска	Икра кабачковая	100	1	7	7	95	СРБ	
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	101	2017 могильный
			2 блюдо	Котлета рыбная с маслом сливочным 100/5	105	12,4	14,75	15,25	244,36	234	м
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	309	2017 могильный
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	138,2	349	

			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	81,9	573		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	25	2	0,38	10	51,5	574		
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338		
			итого		995	27,71	31,03	135,12	945,85		0	
2	9	Итого за день:			1675	60,82	54,44	228,5	1597,85		0	
2	10	Завтрак	закуска	Салат из свежей белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	45		
			гарнир	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312		
			2 блюдо	Тефтели мясные в соусе	110	8,13	15,61	12,85	248,00	278		
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20,4	84,8	389		могильный
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	100,00	573		
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,20	0,60	16,04	82,40	574		
			итого		690	21,97	27,53	112,36	767,3		0	
2	10	Обед										
			1 блюдо	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	96	м	
			2 блюдо	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,6	375		могильный 2017
			напиток	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	342		могильный 2017
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,5	100	573		перевалов
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4	574		перевалов
			фрукты	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	338		
			итого		890	25,18	16,6	129,6	732,35		0	
2	10	Итого за день:			1580	47,15	44,13	241,96	1499,65		0	
		Среднее значение за период:			1575,1	55,537	53,851	231,626	1581,297		#ДЕЛ/0!	

Норма СанПин Фактическое значение %	объём	белки	жиры	углеводы	ккал
	1350	54	55	229	1632
	1575	55,5	54	231	1581
	116	102	98	100	97

