

Утверждаю:
Председатель правления
Прохоровского райпо

К.Ю.Великих



Согласовано:
Директор МБОУ

"Прохоровская гимназия"
О.А.Пономарёва



Перспективное 2-х недельное меню для учащихся
12-18 лет МБОУ "Прохоровская гимназия" на осенне-зимний период 2024-2025г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	ZN		I	
Неделя 1																			
День 1																			
Завтрак	Каша "Дружба"	220	5,5	6,38	26,51	185,79	0,08	0,13	0,58	29,9	0	128	136	30	0,58	0	55	54-16к	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	58	0	0,01	0,1	0,3	0,05	5,25	8,24	4,4	0,87	0,008	0	54-2гн	
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124	0,08	0,01	2,6	40	0	240	180	28	0,2				
	Булочка Праздничная	50	3,64	6,26	21,96	159,00	0,06	0,03		2,00	0,00	9,90	35,00	18,90	0,65				
Итого за завтрак		670	16,34	18,69	72,87	526,79	0,22	0,18	3,28	72,2	0,05	383,15	359,24	81,3	2,3	0,008	55		
Обед	Икра кабачковая	50	0,8	6,4	4,8	80	0,02		3,91	0	1,43	59,05	33,4	10,36	0,41				
	Рассольник домашний	250	5,7	7,2	14,5	145,1	0,08	0,07	10,5	130,2		34,5	63	25,3	0,95		21,25	54-15с	
	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	5,76	43,8	252,14	0,03	0	0	32,4	0,7	3,13	73,8	22,8	0,63		0,0012	54-6г	
	Филе куриное запеч. в яйце	75	21,9	5,1	0,38	223,6	0,03	0,11	1,61	67	0	38,2	113,9	13,8	1,3			496	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,9	0,02	0,005	0,44	0	0,35	4	13	0	0,22	0,004	0,0015		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	4,7	0,39	0,6	0,0005		
	Кисель	200	0	0	30,6	118	0		36	0	0,088	9,3	8,84	0	0,06			648	
Итого за обед		795	35,67	24,89	110,65	899,84	0,22	0,205	52,46	229,60	3,768	155,18	337,54	76,96	3,96	0,604	21,2532		
Итого за день		1465	52,01	43,58	183,52	1426,63	0,44	0,385	55,74	301,80	3,818	538,33	696,78	158,26	6,26	0,612	76,253		

День 2																		
Завтрак	Макароны отварные с сахаром	225	6,80	10,00	51,71	323,63	0,24	0,05	0	42,9	7,97	18,2	56,4	12,2	1,22		21	203
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	58	0	0,01	0,1	0,3	0,05	5,25	8,24	4,4	0,87	0,008	0	54-2гн
	Молоко ультрапастеризованное в ДУ	200	7	6	9,4	124	0,08	0,01	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
	Батон	40	2,67	0,53	13,7	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	18,8	1,6	0,013	0,004	
	Сыр нарезка	200	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	7	0,26	0,8	0,04	
Итого за завтрак	685	21,31	23,38	89,83	655,83	0,46	0,143	2,94	83,246	9,05	453,45	407,84	70,40	4,15	0,82	21,044		
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03		3,63	0	1,49	14	22	16	0,67	0,08	0,001	54-11з
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5,90	7,10	12,70	137,90	0,04	0,05	8,45	168,25		42,00	53,25	24,00	1,09		21,50	54-2с
	Картофельное пюре	180	3,84	6,24	23,76	198,65	0,19	0,16	31,33	0,096	1,8	51,05	117,3	39,67	1,43	0,36	0,001	54-11г
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	7,42	6,29	147,1	0,05	0,05	3,73	5,82		39,07	162,19	48,53	0,85	0,8		54-11р
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,9	0,02	0,005	0,44	0	0,35	4	13	0	0,22	0,004	0,0015	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	4,7	0,39	0,6	0,0005	
	Напиток лимонный	200	0,1	0	25,2	96	0,01	0,01	3,7	0	0,05	8	4	3	0,4	0	0	699
Итого за обед	830	26,98	27,29	88,82	734,85	0,38	0,295	51,28	174,17	4,89	165,12	403,34	135,90	5,05	1,844	21,504		
Итого за день	1515	48,29	50,67	178,65	1390,68	0,84	0,438	54,22	257,416	13,94	618,57	811,18	206,30	9,20	2,664	42,548		

День 3																		
Завтрак	Омлет натуральный	110	10,78	19,20	2,04	224,00	0,08	0,40	0,20	251,00		79,72	174,60	12,48	2,04	0,74	0,02	54-10м
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,04	0,15	1,3	20	0,06	125,78	90	14	0,13	1,1	0,01	692
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	4,7	0,39	0,6	0,0005	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	0	0	
Итого за завтрак		430	16,08	22,57	47,74	457,70	0,20	0,59	11,50	271,00	1,46	228,50	307,20	40,18	4,76	2,44	0,03	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	2,28	0,68		19	22	11	0,7	0,43	0,01	54-13з
	Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,5	0,09	0,07	6,6	0		19,2	53,36	21,32	0,96		21	102
	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,4	341,4	0,08	0,08	22,59	181		21	219	99	1,93		46	54-12м
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,9	0,02	0,005	0,44	0	0,35	4	13	0	0,22	0,004	0,015	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	4,7	0,39	0,6	0,0005	
Компот из сухофруктов С-витамин.		200	0,5	0	19,8	81	0,02	0	0,8	15	0,2	50	4,3	2,1	0,09			54-1хн
Итого за обед		800	29,41	15,27	96,66	640,5	0,26	0,195	32,71	196,68	1,75	120,2	343,26	138,1	4,29	1,034	67,026	
Итого за день		1230	45,49	37,84	144,40	1098,20	0,46	0,785	44,21	467,68	3,21	348,70	650,46	178,30	9,05	3,474	67,0565	

День 4																		
Завтрак	Запеканка из творога	150	29,5	10,7	22,3	304,2	0,04	0,18	0,25	39,42	0	85	115,02	13,18	0,4	2,2	0,08	54-1г
	Сметанный соус	200	0,28	1	1,17	14,82	0	0,01	0,01	6,76	0	5,46	4,55	1,06	0,13			
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	58	0	0,01	0,1	0,3	0,05	5,25	8,24	4,4	0,87	0,008		54-2гн
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124	0,08	0,01	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
Итого за завтрак		570	36,98	17,75	47,87	501,02	0,12	0,21	2,96	86,48	0,05	335,71	307,81	46,64	1,6	2,208	0,08	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,06	0,07	15,5	0,071	0,3	28,2	18,9	10,5	0,2	0,2	0,001	54-8з
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4	0,18	0,07	5,95	121,5		33,8	100,5	36,3	1,85		20	54-8с
	Жаркое по домашнему	250	17,6	42,1	23,7	547	0,53	0,21	9,66			41	257	61	4,31	5,3	0,003	54-9м
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,9	0,02	0,005	0,44	0	0,35	4	13	0	0,22	0,004	0,0015	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	4,7	0,33	0,6	0,0005	
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	0,01	0,01	3,7	0	0,005	8	4	3	0,4			699
Итого за обед		800	29,93	54,43	91,67	971,9	0,84	0,385	35,25	121,571	1,855	122	425	115,5	7,31	6,104	20,006	
Итого за день		1430	66,91	72,18	139,54	1472,92	0,96	0,595	38,21	208,051	1,905	457,71	732,81	162,14	8,91	8,312	20,086	

День 5																		
Завтрак	Каша молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9	0,21	0,52	40,2			139	233	63	1,85			54-9к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	58	0	0,01	0,1	0,3	0,05	5,25	8,24	4,4	0,87	0,008		54-2ГН
	Корж молочный	50	3,26	5,62	31,79	191	0,05	0,03	0,03	5,3		12,8	32	11,87	0,57			
Итого за завтрак		450	11,86	16,47	85,19	532,9	0,26	0,56	40,33	5,6	0,05	157,05	273,24	79,27	3,29	0,008		
Обед	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	0,02		4,13	20,7		22	33	17	0,93			54-15з
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,3	0,03	0,04	13,5	131		46,8	38,8	16,5	0,6			19 54-1с
	Каша гречневая с маслом сливочным	180	10,68	4,92	47,8	278,2	0,24		0	0	0	17,52	252	168	6,01			302
	Котлета из индейки	80	14,60	14	13,2	236,1	0,05	0,3	0,16	17,7	0,3	32	147	21	2,07	0,9	0,03	54-4м
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,9	0,02	0,005	0,44	0	0,35	4	13	0	0,22	0,004	0,0015	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	4,7	0,39	0,6	0,0005	
	Компот из сухофруктов С-витамин.	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0	0,8	15	0,2	50	4,3	2,1	0,09			54-1хн
Итого за обед		810	35,71	30,55	111,37	863,00	0,42	0,365	19,03	184,40	2,05	179,32	519,70	229,30	10,31	1,504	19,032	
Итого за день		1260	47,57	47,02	196,56	1395,90	0,68	0,925	59,36	190,00	2,1	336,37	792,94	308,57	13,60	1,512	19,042	
Итого за неделю		6900	260,27	251,29	842,67	6784,33	3,38	3,128	251,74	1424,95	24,973	2299,68	3684,17	1013,57	47,02	16,574	224,95	

Неделя 2																		
День 1																		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	0,15	0,19	1,09	0,96	0,78	126,35	160	36,39	0,96		54-6к	
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,5	0	0,01	2,9	0	0,06	8,05	9,78	5,24	0,87	0,02	0	54-3гн
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124	0,08	0,01	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	22,24	141,5	0,57	0,04		7		11,2	38,3	14,2	0,7			
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	0	0	
Итого за завтрак		750	19,91	20,72	94,26	647,3	0,84	0,27	16,59	47,96	1,04	401,6	399,08	92,83	4,93	0,02		
Обед	Икра кабачковая	50	0,8	6,4	4,8	80	0,02		3,91	0	1,43	59,05	33,4	10,36	0,41			
	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	0,06	8,25	0	0	23,05	62,55	25	0,89		20	102
	Курица запеч.	90	21,1	12,1	0,19	193,88	0,09	0,15	0,025	0	0	19,44	1,6	17,08	1,85	0	0	293
	Макароны отварные	180	6,48	5,88	39,4	242,3	0,07	0,04	0	22,1	2,34	14,4	49,2	8,6	0,88	0,94	0,002	54-1г
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,9	0,02	0,005	0,44	0	0,35	4	13	0	0,22	0,004	0,001	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	4,7	0,39	0,6	0,0005	
	Сок	200	1	0,2	32,2	127	0,02	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	0,3	0,004	
Итого за обед		810	34,19	27,75	107,74	814,93	0,36	0,295	16,63	22,1	5,52	140,94	205,35	73,74	7,44	1,844	20,0075	
Итого за день		1560	54,1	48,47	202	1462,23	1,2	0,565	33,22	70,06	6,56	542,54	604,43	166,57	12,37	1,864	20,0075	

День 2																		
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	276,9	0,07	0,07	0,05	44,9	0	168	133	15	1,03	0	28	54-3г
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	125,11	0,02	0,01	1,33	24,4	0	133,33	111,11	25,56	2	1	0,013	54-21г
	Булочка праздничная	50	3,64	6,26	21,96	159	0,06	0,03		2		9,9	35	18,9	0,65			
Итого за завтрак		450	18,74	18,96	72,66	561,01	0,15	0,11	1,38	71,30	0,00	311,23	279,11	59,46	3,68	1,00	28,013	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,06	0,07	15,5	0,071	0,3	28,2	18,9	10,5	0,2	0,2	0,001	54-8з
	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4	0,12	0,07	4,65	151		38	120,3	33,5	1,59		20,8	54-9с
	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,4	341,4	0,08	0,08	22,59	181		21	219	99	1,93		46	54-12м
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,9	0,02	0,005	0,44	0	0,35	4	13	0	0,22	0,004	0,0015	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	4,7	0,39	0,6	0,0005	
	Компот из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,87	113,6	0,01	0,01	6,6	0,01	0,4	6,88	4,4	3,6	0,95	0,08	0,01	342
Итого за обед		800	35,59	21,69	109,64	774,9	0,33	0,255	49,78	332,081	2,25	105,08	407,2	151,3	5,28	0,884	66,813	
Итого за день		1250	54,33	40,65	182,30	1335,91	0,48	0,365	51,16	403,381	2,25	416,31	686,31	210,76	8,96	1,884	94,826	

День 3																		
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	200	8,2	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	0,55	41		135	206	39	2,19		50	54-13к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	58	0	0,01	0,1	0,3	0,005	5,25	8,24	4,4	0,87	0,008	0	54-2гн
	Батон	40	2,67	0,53	13,7	70,4	0,13	0,013	0,1	0	0,93	14	63,2	18,8	1,6	0,013	0,004	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,04	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2	0	0	
	Сыр нарезка	20	4,64	6,8	0,02	79,8	0,01	0,06	0,14	0,046	0,1	176	100	7	0,26	0,8	0,04	54-1з
Итого за завтрак	560	16,11	16,98	77,12	522,9	0,32	0,283	10,89	41,346	1,235	346,25	388,44	78,2	7,12	0,821	50,044		
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	2,28	0,68		19	22	11	0,7	0,43	0,01	54-13з
	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9	0,04	0,05	8,45	168,25		42	53,25	24	1,09		21,5	54-2с
	Каша гречневая со сливочным маслом	180	10,68	4,92	47,8	278,2	0,24			0	0	17,52	252	168	6,01			302
	Крокеты детские запеч.	90	12,11	9,77	4,81	155,6	0,06	0,21	0,68	0,2	0,02	66,37	166,34	26,87	1,74	2,05	0,027	268
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,9	0,02	0,005	0,44	0	0,35	4	13	0	0,22	0,004	0,0015	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	4,7	0,39	0,6	0,0005	
	Компот из сухофруктов С-витамин.	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0	0,8	15	0,2	50	4,3	2,1	0,09			54-1хн
Итого за обед	820	32,82	24,92	106,28	779,30	0,43	0,31	12,65	184,13	1,77	205,89	542,49	236,67	10,24	3,084	21,539		
Итого за день	1380	48,93	41,90	183,40	1302,20	0,75	0,588	23,54	225,476	3,01	552,14	930,93	314,87	17,36	3,905	71,583		

День 4																		
Завтрак	Омлет натуральный	110	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,4	0,2	251		79,72	174,6	12,48	2,04	0,74	0,02	54-1ом
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,06	15,2	62,5			2,83			14,2	4,4	2,4	0,36			54-3гн
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	4,7	0,39	0,6	0,0005	
	Молоко ультрапастеризованное в ИУ	200	7	6	9,4	124	0,08	0,01	2,6	40	0	240	180	28	0,2			
Итого завтрак		530	19,34	25,56	33,34	444,6	0,2	0,43	5,7	291	1,2	334,77	390,6	47,58	2,99	1,34	0,0205	
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6	0,02	0,02	5	5		11,7	21	7	0,3	0,08	1,5	
Обед	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9	0,12	0,074	16	0,04	0	25,3	71,1	26,7	0,95	0	0	54-3с
	Жаркое по-домашнему	250	17,6	42,1	23,7	547	0,53	0,21	9,66			41	257	61	4,31	5,3	0,003	54-9м
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,9	0,02	0,005	0,44	0	0,35	4	13	0	0,22	0,004	0,0015	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	4,7	0,39	0,6	0,0005	
	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	25,2	96	0,01	0,01	3,7	0	0,005	8	4	3	0,4			699
Итого за обед		790	26,78	49,88	83,42	886,9	0,74	0,339	34,8	5,04	1,555	97	397,7	102,4	6,57	5,984	1,505	
Итого за день		1320	46,12	75,44	116,76	1331,5	0,94	0,769	40,5	296,04	2,755	431,77	788,3	149,98	9,56	7,324	1,5255	

День 5																		
Завтрак	Каша молочная манная	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,04		0,30	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26			311
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	58	0	0,01	0,1	0,3	0,05	5,25	8,24	4,4	0,87	0,008		54-2гн
	Плюшка Московская	50	3,64	6,26	21,96	159	0,06	0,03		2		9,9	35	18,9	0,65	0,008		
Итого за завтрак		470	9,95	17,03	79,32	508,00	0,10	0,04	0,40	35,00	0,15	147,79	152,98	40,36	1,78	0,016		
Обед	Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	0,01	0,01	2,26	72,9	1,77	12	21	9,7	0,4		7,9	54-12з
	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4	0,18	0,07	5,95	121,5		33,8	100,5	36,3	1,85		20	54-8с
	Рис отварной с маслом сливочным	180	4,44	5,76	43,8	252,14	0,03	0	0	32,4	0,7	3,13	73,8	22,8	0,63		0,0012	54-6г
	Котлета из курицы	80	14,6	14	13,2	236,1	0,05	0,3	0,16	17,7	0,3	32	147	21	2,07	0,9	0,03	54-4м
	Компот из сухофруктов С-витамин.	200	0,5	0	19,8	81	0,02	0	0,8	15	0,2	50	4,3	2,1	0,09			54-1хн
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,9	0,02	0,005	0,44	0	0,35	4	13	0	0,22	0,004	0,0015	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,3	6,7	34,1	0,04	0,02	0	0	1,2	7	31,6	4,7	0,39	0,6	0,0005	
Итого за обед		810	31,37	31,29	117,87	883,74	0,35	0,405	9,61	259,5	4,52	141,93	391,2	96,6	5,65	1,504	27,933	
Итого за день		1280	41,32	48,32	197,19	1391,74	0,45	0,445	10,01	294,50	4,67	289,72	544,18	136,96	7,43	1,52	27,933	
Итого за неделю		6790	244,80	254,78	881,65	6823,58	3,82	2,732	158,43	1289,46	19,24	2232,48	3554,15	979,14	55,68	16,497	215,88	
Итого за 10-дневный цикл		13690	505,07	506,07	1724,32	13607,91	7,20	5,86	410,17	2714,41	44,21	4532,16	7238,32	1992,71	102,70	33,07	440,83	