

Примерное 15-дневное меню для детей с 12-18 лет в 2022-2023 учебном году

Разработан по сборнику технических нормативов "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях" под общей редакцией М.П.Могильного, "Хлебпродинформ", 2011г.

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 12-18 лет

Неделя: Первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1(понедельник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	4,20	225,41	210
	Горошек зеленый консервированный	100	3,00	0,00	6,00	35	1/1
	Чай с черникой (или брусникой) и сахаром	200	0,34	0,08	7,94	35,12	493
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Апельсины	130	0,65	0,00	35,62	80,6	339
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	19,78	18,46	72,93	470,13	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,66	76,17	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	4,30	9,35	85,87	88
	Гуляш из отварной говядины	75/50	10,42	7,88	5,25	321	246
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,85	12,96	49,50	279,59	302
	Компот из смеси сухофруктов+витамин"С"	200	0,78	0,16	22,68	93,9	349
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	28,91	30,44	122,23	990,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	48,69	48,90	195,16	1461,06	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной крупы (с маслом)	250	9,65	12,75	44,75	303,45	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	60	3,70	0,46	30,46	137,4	2
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,50	106,25	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		635	21,26	18,21	87,71	573,9
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	5,00	9,30	88	45
	Уха рыбацкая	250	4,40	5,43	19,60	134,98	151
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	100	14,76	14,37	16,00	261	268
	Картофель в молоке	200	4,40	7,00	26,32	192	311
	Компот из плодов или ягод сушеных+витамин"С"	200	1,04	0,06	17,18	74,34	352
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,54	32,50	116,19	884,72
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	51,80	50,71	203,90	1458,62	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	300	10,80	8,40	37,20	169,2	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	50	3,20	7,63	19,91	160,2	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Яйца вареные	40	5,08	4,70	0,28	63	209
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	20,48	20,99	73,01	459,6
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,3	71
	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	250	3,65	6,30	15,13	132,22	98
	Плов из птицы	280	21,50	22,12	50,68	501,2	291
	Компот из яблок и клюквы+витамин"С"	200	0,12	0,08	15,62	65,14	344
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД		890	30,82	29,31	113,05	854,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,30	50,30	186,06	1313,86	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	185	20,89	26,75	41,09	442,15	223
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	24,46	27,13	78,44	614,95
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,00	5,25	13,10	106	82
	Шницель рыбный натуральный (с маслом)	100	15,45	18,12	10,00	263,12	235

	Пюре картофельное	200	4,20	7,06	31,66	252	312
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	28,40	110	518
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	27,86	31,24	113,45	879,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	52,32	58,37	191,89	1494,64	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	250	11,50	10,50	40,25	252,5	174
	Бутерброд с сыром	60	7,13	9,73	23,00	176,02	3
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Фрукты или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	19,12	20,23	81,43	507,32	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,07	5,13	9,85	91,27	60
	Суп- пюре из разных овощей	250	3,50	5,80	12,90	118	161
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	13,86	15,10	15,10	263	295
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,25	5,80	44,12	257,36	203
	Кисель из концентрата+витамин"С"	200	0,00	0,00	15,30	59	291
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	30,06	32,47	125,06	923,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	49,18	52,70	206,49	1430,35	
Неделя: Вторая							
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Оладьи с яблоками (с молоком сгущенным)	225	13,39	14,09	80,78	513	403
	Чай с черникой (или брусникой) и сахаром	200	0,34	0,08	7,94	35,12	493
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,50	106,25	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,54	19,17	94,22	654,37	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,66	76,17	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	4,30	9,35	85,87	88
	Фрикадельки в соусе	100	13,13	10,90	12,60	169	280
	Рис припущенный с овощами	180	5,04	7,94	40,75	305,3	305
	Компот из смеси сухофруктов+витамин"С"	200	0,78	0,16	22,68	93,9	349
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	26,81	28,44	120,83	864,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	48,35	47,61	215,05	1519,01	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы (с маслом)	250	10,00	13,00	45,73	287,5	173
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	60	3,70	0,46	30,46	137,4	2
	Яйца вареные	40	5,08	4,70	0,28	63	209
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	18,88	18,16	83,47	514,7	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	5,00	9,30	88	45
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,65	4,50	17,53	122,17	96
	Картофельная запеканка с мясом	280	21,59	22,85	41,94	476,7	377
	Компот из плодов или ягод сушеных+витамин"С"	200	1,04	0,06	17,18	74,34	352
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	31,22	33,05	113,74	895,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	50,10	51,21	197,21	1410,31	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	185	20,54	25,71	53,15	464,35	219
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Фрукты или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	24,11	26,09	90,50	637,15	
ОБЕД	Огулец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	71
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,65	4,88	31,38	178,7	112
	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	280	15,40	27,16	28,34	428,74	289
	Компот из свежих ягод (смородина, вишня, малина, черника или брусника)	200	0,20	0,08	21,44	48,7	342
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	28,46	32,93	111,45	804,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1445	52,57	59,02	201,95	1441,86	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макаронны, запеченные с сыром	210	11,34	18,06	50,34	415,8	203
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром

	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,50	106,25	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	22,33	23,44	82,01	642,85	
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,3	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,00	5,25	13,10	106	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	13,42	10,01	9,18	239,83	229
	Картофель отварной	200	4,00	10,20	31,80	242	310
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	28,40	110	518
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		935	25,97	26,27	114,10	853,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	48,30	49,71	196,11	1496,38	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом)	250	14,77	10,48	37,95	289,48	182
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	50	3,20	7,63	19,91	160,2	1
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630	18,46	18,11	76,04	528,48	
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	71
	Суп картофельный с рыбой	250	8,27	6,15	19,92	178,53	150
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	13,86	15,10	15,10	263	295
	Картофельное пюре с морковью	200	4,00	10,20	31,80	242	430
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	31,34	32,26	116,11	912,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	49,80	50,37	192,15	1440,58	
Неделя: Третья							
День 11 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	12,71	18,00	4,20	225,41	210
	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	71
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Апельсины	130	0,65	0,00	35,62	80,6	339
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	17,37	18,55	68,49	440,98	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,66	76,17	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	2,15	4,30	9,35	85,87	88
	Бефстроганов	75/50	14,70	11,70	3,90	306,74	250
	Макароны отварные с овощами	180	7,20	7,92	57,24	257,4	205
	Компот из смеси сухофруктов+витамин"С"	200	0,78	0,16	22,68	93,9	349
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	30,54	29,22	128,62	954,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	47,91	47,77	197,11	1395,46	
День 12 (вторник)							
ЗАВТРАК	Колобки творожные	185	21,09	21,63	41,00	516,87	216
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	24,66	22,01	78,35	689,67	
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,07	5,13	9,85	91,27	60
	Уха рыбацкая	250	4,40	5,43	19,60	134,98	151
	Тефтели 2-й вариант	110	14,84	18,04	14,41	282,7	279
	Запеканка картофельная с овощами	180	4,99	5,53	30,60	252	264
	Компот из плодов или ягод сушеных+витамин"С"	200	1,04	0,06	17,18	74,34	352
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		900	30,72	34,83	119,43	969,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	55,38	56,84	197,78	1659,36	
День 13 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	250	11,50	10,50	40,25	252,5	174
	Бутерброды горячие с сыром	60	7,06	9,73	23,00	188,02	7
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	19,05	20,23	81,43	519,32	
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,37	5,75	21,88	191,25	102
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят (с маслом)	100	13,86	15,10	15,10	263	295
	Рагу из овощей	200	3,60	10,20	37,66	194,14	143

	Компот из свежих плодов (яблоки или груша)+Витамин"С"	200	0,18	0,18	11,50	49,56	342
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	31,22	32,04	116,43	846,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	50,27	52,27	197,86	1365,84	
День 14 (четверг)							
ЗАВТРАК	Оладьи из кабачков	225	13,72	15,68	90,72	437,78	158
	Чай с черникой (или брусникой) и сахаром	200	0,34	0,08	7,94	35,12	493
	Йогурт 3,2% жирности	125	7,81	5,00	5,50	106,25	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,87	20,76	104,16	579,15	
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,3	71
	Борщ сибирский со сметаной	250	3,82	6,35	11,83	131,3	83
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	14,20	15,80	13,73	251,85	232
	Рис отварной	180	4,97	5,76	43,79	243,59	304
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	200	1,00	0,00	28,40	110	518
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	29,54	28,72	129,37	892,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1440	51,41	49,48	233,53	1471,59	
День 15 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	250	11,07	10,95	42,85	288,27	175
	Бутерброды горячие с сыром	60	7,06	9,73	23,00	188,02	7
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Плоды или ягоды свежие	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	18,62	20,68	84,03	555,09	
ОБЕД	Салат из моркови	100	1,25	0,10	6,62	33,6	62
	Суп с макаронными изделиями	250	2,75	3,35	17,63	200,28	111
	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	16,74	19,22	17,16	216,36	273
	Картофельное пюре	150	3,20	8,25	21,57	189	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	50	1,30	0,95	5,40	47	321
	Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	20	1,30	0,26	8,62	40,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,62	32,51	115,17	900,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	48,24	53,19	199,20	1455,73	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		22380	755,62	778,45	3011,45	21814,65	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1492	50,37	51,90	200,76	1454,31	