

Примерное 15-дневное меню для детей с 12-18 лет в 2024-2025 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	160	13,55	19,20	3,36	241,06	210
	Горошек зеленый консервированный	100	2,00	0,00	6,00	50	1/1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Булочка школьная	50	2,28	1,38	47,03	190,13	428
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,01	20,96	82,56	601,99	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,66	76,17	52
	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,87	7,00	7,12	115,25	88
	Гуляш из отварной говядины	75/50	10,42	7,88	5,25	321	246
	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,85	12,96	43,07	279,59	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,16	19,80	93,9	349
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	32,33	33,48	118,67	1071,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	53,34	54,44	201,23	1673,3	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом)	250	9,65	9,95	44,75	303,45	173
	Бутерброд с сыром	60	7,13	9,73	23,00	176,02	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	20,17	22,80	91,37	631,79
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 из говядины (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 кураги	200	1,04	0,06	15,60	74,34	352
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	30,24	32,84	122,59	935,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	50,41	55,64	213,96	1567,51	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	300	10,80	8,40	37,44	186	120
	Бутерброд с маслом сливочным	65	4,16	9,92	25,88	208,26	1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Яйца вареные	40	5,08	4,70	0,28	64	209
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	21,14	23,62	87,20	576,46
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,3	71
	Суп картофельный с бобовыми	250	8,37	5,75	21,88	191,25	102
	Плов из птицы	280	21,50	22,12	50,68	501,2	291
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	35,12	29,02	131,16	979,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1555	56,26	52,64	218,36	1555,61	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	185	20,89	23,42	48,10	442,15	223
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	24,46	23,80	85,45	614,95
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,12	13,10	138	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
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	31,43	33,45	116,03	962,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	55,89	57,25	201,48	1577,64	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	250	11,50	10,50	40,25	265	174
	Бутерброд с сыром	60	7,13	9,73	23,00	176,02	3

	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	22,02	23,35	86,87	593,34	
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	183,75	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	39,35	257,36	203
	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	14,00	59	291
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,76	32,81	126,97	1039,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	51,78	56,16	213,84	1633,12	
Неделя: Вторая							
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Оладьи с яблоками (с молоком сгущенным)	225	13,39	14,09	59,13	513	403
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	13,75	97,12	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	21,29	21,61	85,38	717,32	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,66	76,17	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,87	7,00	7,12	115,25	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
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,45	31,32	122,90	931,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	50,74	52,93	208,28	1648,44	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы (с маслом)	250	10,00	13,93	44,52	287,5	173
	Бутерброды с повидлом	60	3,70	0,46	26,86	137,4	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	17,09	17,51	95,00	577,22
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	8,37	5,75	21,88	191,25	102
	Птица или кролик отварные (с маслом)	100	9,26	18,89	0,91	336,87	288
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,37	6,70	41,90	301,16	333
	Компот из свежих ягод (смородина, вишня, малина, черника или брусника)	200	0,20	0,08	12,70	48,7	342
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД		810	30,28	32,40	113,16	1063,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1450	47,37	49,91	208,16	1640,6	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	185	18,50	23,42	48,10	464,35	219
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	22,07	23,80	85,45	637,15
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	100	1,56	5,00	9,30	88	45
	Рассольник ленинградский со сметаной	250	6,00	7,25	17,53	156,88	96
	Картофельная запеканка с мясом	280	18,09	19,35	41,94	476,7	377
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,60	74,34	352
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	30,77	32,64	120,14	981,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	52,84	56,44	205,59	1618,47	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Макаронные, запеченные с сыром	210	12,75	18,06	50,34	415,8	203
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	13,75	97,12	Н
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		575	22,33	24,68	95,70	707,24
ОБЕД	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,3	71
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,12	13,10	138	82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	125	13,42	10,01	7,86	239,83	229
	Картофель отварной	200	4,00	10,20	31,80	242	310
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		955	29,54	28,48	115,36	936,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	51,87	53,16	211,06	1643,77	
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	65	4,16	9,92	25,88	208,26	1
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		645	19,42	20,40	82,01	576,54
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 из курицы (с маслом)	100	13,87	15,10	15,10	263	294

	Картофельное пюре с морковью	200	4,00	10,20	31,80	242	430
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	31,05	32,60	124,09	963,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1575	50,47	53,00	206,10	1539,64	
Неделя: Третья							
День 11 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	160	13,55	19,20	3,36	241,06	210
	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	71
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Булочка школьная	50	2,28	1,38	47,03	190,13	428
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	19,84	21,13	79,06	566,16	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,33	4,50	7,66	76,17	52
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,87	7,00	7,12	115,25	88
	Бефстроганов	75/75	14,70	11,70	3,90	306,74	250
	Макаронные отварные с овощами	180	7,20	7,92	36,54	257,4	205
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,16	19,80	93,9	349
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		885	33,96	32,26	110,79	1034,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	53,80	53,39	189,85	1601,02	
День 12 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	185	20,89	23,42	48,10	442,15	223
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	7,00	26,8	376
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	24,46	23,80	85,45	614,95	
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
	Картофельная запеканка с мясом	280	18,09	19,35	41,94	476,7	377
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	15,60	74,34	352
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	29,17	30,82	122,21	959,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1465	53,63	54,62	207,66	1574,37	
День 13 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из ячневой крупы (с маслом и сахаром)	250	11,50	10,50	40,25	265	174
	Бутерброды горячие с сыром	60	7,06	9,73	23,00	188,02	7
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	23,35	24,63	86,93	612,22
ОБЕД	Огурец в нарезке	100	0,83	0,17	2,50	14,17	71
	Суп- пюре из разных овощей	250	3,50	5,80	12,90	183,75	161
	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 яблок и клюквы	200	0,12	0,08	15,62	65,14	344
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		930	25,99	32,33	119,55	905,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	49,34	56,96	206,48	1517,82	
День 14 (четверг)							
ЗАВТРАК	Оладьи из кабачков	225	13,72	15,68	71,44	437,78	158
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	3,12	12,44	100,32	379
	Йогурт 2,5% жирности	125	3,50	3,12	13,75	97,12	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	20,22	21,92	97,63	635,22	
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	6,29	251,85	232
	Рис отварной	180	4,97	5,76	43,79	243,59	304
	Напиток "Витошка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80	617
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,24	29,06	120,51	913,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	48,46	50,98	218,14	1548,66	
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
	Какао с молоком	200	4,40	4,40	12,50	107,2	382
	Фрукты	130	0,39	0,00	11,18	52	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	22,92	25,08	89,53	635,49
ОБЕД	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	100	1,07	5,13	9,85	91,27	60
	Суп с макаронными изделиями	250	6,25	5,00	17,63	200,28	111
	Котлеты из говядины (с маслом)	100	14,76	14,37	16,00	261	268
	Картофельное пюре	150	3,20	5,28	21,57	189	128
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	50	1,30	0,95	5,40	47	321
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,00	110	518
	Хлеб витаминизированный "Валетек-8"	40	3,08	0,38	19,17	94	пром
	Хлеб ржано-заварной	40	1,00	0,60	16,60	91,4	пром
	ИТОГО ЗА ОБЕД		910	28,24	29,06	120,51	913,44

ИТОГО ЗА ОБЕД	930	31,66	31,71	129,22	1083,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1570	54,58	56,79	218,75	1719,44
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	22575	780,78	814,31	3128,94	24059,41
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1505	52,05	54,29	208,60	1603,96