

Согласовано:

Директор МАОУ ПМО СО «СОШ №13 с УИОП»

Титова Е.Е.

30.08.2025г.



Утверждено:

ИП Токарева Е.Г.

Е.Г. Токарева 30.08.2025г.



Двухнедельное меню обедов для детей 12 лет и старше

1 Неделя ДЕНЬ 1																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Обед																
65, сб.2024	Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7,75	0,02	4,97	0,00	37,68	220,41	92,34	47,18	126,7	2,55	29,5	294,55	0,24	9,66
10	Соус Болоньезе	100	14,58	15,18	11,95	2,41	2,43	174,87	92,75	15,46	124,1	1,39	14,33	0	0,04	0,33
227, сб.2024	Макаронные изделия отварные	180/5	6,54	0,03	4,35	0,00	42,12	233,18	81,06	8,77	48,51	0,89	17,7	32,65	0,08	0
300, сб.2024	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	0,04	0,05	9,22	36,01	0,26	0	0	0,03	0	0	0	0
1.5, сб.2024	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,00	0,60	0,00	30,96	147,30	63,8	19,8	52,2	1,2	0	0	0,1	0
1.6, сб.2024	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,00	16,68	77,35	64	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
	Итого за 'Обед'	855,00	36,44	15,22	32,40	2,46	139,09	979,11	394,2	110	414,7	7,61	61,53	327,6	0,52	13,99
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	800,00	31,50		32,20		134,05	952,00	420	105	420	6,3	315	315	0,49	24,5

1 Неделя ДЕНЬ 2																
№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Ca	Mg	P	Fe	A,мкг	PЭ,мкг	B1,мг	C,мг
Обед																
55, сб.2024	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	0,27	6,20	0,00	10,67	103,33	71,63	19,91	47,74	0,73	94,5	251,05	0,06	15,01
-	Мясо кур отварное	10	2,36	2,51	2,23	0,00	0,00	29,55	34,94	2,16	19,81	0,19	5,8	9,94	0,01	0,1
17/8	Биточки из мяса, запеченные с молочным соусом	120	13,39	12,78	11,78	2,17	9,88	199,26	98,48	16,81	132,2	1,61	53,63	6,83	0,04	0,12
183, сб.2024	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,61	0,02	6,81	0,00	55,52	311,70	83,63	163,2	239,7	5,63	29,5	34,36	0,31	0
-	Кисель с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	0,00	0,00	22,33	91,53	0	0	0	0	130	0	0,26	10,04
-	Хлеб пшеничный	60	3,97	0,00	0,39	0,39	28,14	134,34	0	0	0	0	0	0	0	0
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0,00	0,48	0,48	16,68	77,35	64	18,8	63,2	1,56	0	0,4	0,07	0
-	Сметана	10	0,24	0,00	1,32	0,00	0,33	14,34	7,74	0,78	5,31	0,02	6	10,7	0	0,02
	Итого за 'Обед'	875,00	35,22	15,59	29,22	3,05	143,55	961,40	360,4	221,7	507,9	9,74	319,4	313,28	0,75	25,29
	Норма (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 12 лет и старше)	800,00	31,50		32,20		134,05	952,00	420	105	420	6,3	315	315	0,49	24,5